

Согласовано
Директор
МАОУ Циклон № 59
Виталий Александрович С.
20



«УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель директора по производству
МБУ «Дирекция по организации питания»
[Signature] Е.И. Корнева
« 09 » *марта* 2023г.

Примерное меню двухразового горячего питания (завтрак и обед) для весенних городских оздоровительных лагерей на 2023 год для детей в возрасте с 7 до 11 лет в общеобразовательных учреждениях:

- Канавинского района № 51, 75, 176, гимназия №50
- Ленинского района № 91, 120, 123, 123ф, 182(1к), лицей №180
- Сормовского района № 183
- Нижегородского района № 3, 14, 22, 35, 103, гимназия №13ф
- Советского района № 18, 44, 151, лицей №28ф
- Приокского района №11, 17, 32, 34, 48, 88, 89, 134, 140, 132
- Автозаводского района № 20, 59, 111, 119, 124, 129, 171

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

| № рецептуры по Сборнику блюд 2015г. | Наименование блюда | Выход порции (г) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Микроэлементы (мг) | | | | | Витамины (мг) | | |
|-------------------------------------|--|------------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------------|--------------------|------------|------------|--------------|----------------|---------------|-------------|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | Ca | Mg | P | Fe | B ₁ | C | A | |
| | Понедельник | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66 | 2 | 0 | 3 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,04 | |
| 15 | Сыр порционнo | 25 | 5,7 | 7,3 | 0,0 | 88 | 250 | 14 | 150 | 0,30 | 0,00 | 0,20 | 0,10 | |
| 210 | Омлет натуральный | 150 | 13,9 | 14,4 | 3,4 | 199 | 124 | 20 | 245 | 2,58 | 0,06 | 0,73 | 0,11 | |
| 338 | Фрукты свежие | 120 | 1,0 | 0,2 | 9,0 | 42 | 42 | 14 | 21 | 0,12 | 0,07 | 45,60 | 0,00 | |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,9 | 3,1 | 21,1 | 128 | 126 | 31 | 116 | 1,03 | 0,04 | 1,30 | 0,02 | |
| | Батон витаминный с микроэлементами | 25 | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 10 | 0 | 0 | 0,50 | 0,19 | 0,00 | 0,00 | |
| | Всего: | | 26,6 | 32,8 | 47,9 | 593 | 554 | 79 | 535 | 4,55 | 0,37 | 47,83 | 0,27 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 101 | Суп картофельный с рисом, рыбными консервами, зеленью | 270 | 5,4 | 6,7 | 17,4 | 152 | 14 | 25 | 62 | 0,88 | 0,10 | 8,30 | 0,00 | |
| 260 | Гуляш из говядины | 100 | 10,7 | 10,5 | 3,2 | 150 | 16 | 18 | 133 | 1,20 | 0,06 | 0,50 | 0,01 | |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,5 | 7,3 | 36,6 | 246 | 15 | 133 | 201 | 4,48 | 0,21 | 0,00 | 0,00 | |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,0 | 20,9 | 86 | 23 | 18 | 38 | 0,60 | 0,01 | 1,09 | 0,20 | |
| | Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами | 25/25 | 3,8 | 0,8 | 25,1 | 123 | 27 | 0 | 0 | 1,50 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | |
| | Всего: | | 29,0 | 25,3 | 103,2 | 757 | 95 | 194 | 434 | 8,66 | 0,78 | 9,89 | 0,21 | |
| | <i>Итого:</i> | | <i>55,6</i> | <i>58,1</i> | <i>151,1</i> | <i>1350</i> | <i>649</i> | <i>273</i> | <i>969</i> | <i>13,21</i> | <i>1,15</i> | <i>57,72</i> | <i>0,48</i> | |
| | Вторник | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло шоколадное | 10 | 0,1 | 6,2 | 2,2 | 65 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 223 | Запеканка из творога с вареньем | 150/30 | 23,6 | 17,7 | 40,3 | 415 | 222 | 32 | 311 | 1,00 | 0,08 | 0,40 | 0,06 | |
| 338 | Фрукты свежие | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 67 | 24 | 14 | 17 | 3,30 | 0,10 | 15,00 | 0,00 | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 10,1 | 41 | 5 | 4 | 8 | 0,85 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | |
| | Батон витаминный с микроэлементами | 25 | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 10 | 0 | 0 | 0,50 | 0,19 | 0,00 | 0,00 | |
| | Всего: | | 26,5 | 25,1 | 81,6 | 658 | 261 | 50 | 336 | 5,65 | 0,37 | 15,50 | 0,06 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью | 10/260 | 4,2 | 5,2 | 9,3 | 101 | 37 | 23 | 76 | 1,24 | 0,05 | 9,20 | 0,01 | |
| ТТК 274 | Ёжики "Аппетитные" | 100/50 | 11,3 | 11,8 | 12,9 | 202 | 17 | 15 | 77 | 0,80 | 0,13 | 0,95 | 0,03 | |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,1 | 5,2 | 12,1 | 108 | 38 | 28 | 82 | 0,99 | 0,13 | 5,12 | 0,05 | |
| 71 | Огурцы свежие (доп. гарнир) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8 | 14 | 8 | 25 | 0,36 | 0,02 | 6,00 | 0,00 | |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 0,0 | 0,0 | 22,4 | 90 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами | 25/25 | 3,8 | 0,8 | 25,1 | 123 | 27 | 0 | 0 | 1,50 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|---------|------|------|-------|------|-----|-----|-----|-------|-------|-------|------|
| | Всего: | | 22,9 | 23,1 | 83,3 | 632 | 133 | 74 | 260 | 4,89 | 0,73 | 21,27 | 0,09 |
| | <i>Итого:</i> | | 49,4 | 48,2 | 164,9 | 1290 | 394 | 124 | 596 | 10,54 | 1,10 | 36,77 | 0,15 |
| | | Среда | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 271 | Биточки домашние | 100 | 13,8 | 11,3 | 10,1 | 198 | 10 | 10 | 53 | 1,00 | 0,30 | 0,00 | 0,00 |
| 309 | Рожки отварные | 150 | 5,4 | 4,9 | 27,9 | 178 | 6 | 8 | 35 | 0,76 | 0,05 | 0,00 | 0,02 |
| 306 | Горошек зелёный консервированный (доп.гарнир) | 20 | 0,6 | 0,0 | 1,3 | 8 | 4 | 4 | 13 | 0,14 | 0,00 | 2,00 | 0,00 |
| 338 | Фрукты свежие | 120 | 1,0 | 0,2 | 9,0 | 42 | 42 | 14 | 21 | 0,12 | 0,07 | 45,60 | 0,00 |
| ТТК 243 | Кисель плодово-ягодный витаминизированный (горячий напиток) | 200 | 0,0 | 0,0 | 28,0 | 112 | 3 | 0 | 6 | 0,03 | 0,00 | 7,60 | 0,00 |
| | Батон витаминный с микроэлементами | 25 | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 10 | 0 | 0 | 0,50 | 0,19 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 22,8 | 16,9 | 90,6 | 608 | 75 | 36 | 128 | 2,55 | 0,61 | 55,20 | 0,02 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью | 10/250 | 8,8 | 4,1 | 14,5 | 127 | 24 | 33 | 107 | 2,14 | 0,23 | 5,00 | 0,00 |
| ТТК 426 | Рыба запечённая | 90 | 13,1 | 5,9 | 4,3 | 123 | 17 | 21 | 135 | 0,52 | 0,08 | 0,63 | 0,01 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3,7 | 6,3 | 28,5 | 185 | 1 | 19 | 62 | 0,52 | 0,03 | 0,00 | 0,03 |
| 342 | Компот из яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 13,9 | 58 | 7 | 4 | 4 | 0,90 | 0,01 | 4,10 | 0,00 |
| | Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами | 25/25 | 3,8 | 0,8 | 25,1 | 123 | 27 | 0 | 0 | 1,50 | 0,40 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 29,6 | 17,3 | 86,3 | 616 | 76 | 77 | 308 | 5,58 | 0,75 | 9,73 | 0,04 |
| | <i>Итого:</i> | | 52,4 | 34,2 | 176,9 | 1224 | 151 | 113 | 436 | 8,13 | 1,36 | 64,93 | 0,06 |
| | | Четверг | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное | 15 | 0,1 | 10,9 | 0,2 | 99 | 4 | 0 | 5 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 0,06 |
| 15 | Сыр порционнo | 20 | 4,6 | 5,8 | 0,0 | 71 | 200 | 11 | 120 | 0,20 | 0,01 | 0,14 | 0,06 |
| 182 | Каша молочная пшенная жидкая с маслом | 200/5 | 6,4 | 7,6 | 28,3 | 207 | 155 | 38 | 170 | 0,80 | 0,09 | 1,60 | 0,02 |
| 338 | Фрукты свежие | 200 | 0,8 | 0,6 | 20,6 | 92 | 38 | 24 | 32 | 4,60 | 0,04 | 10,00 | 0,00 |
| ТТК 245 | Кофейный напиток витаминизированный | 200 | 2,3 | 1,4 | 22,0 | 110 | 60 | 7 | 45 | 0,10 | 0,02 | 0,65 | 0,01 |
| | Батон витаминный с микроэлементами | 25 | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 10 | 0 | 0 | 0,50 | 0,19 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 16,2 | 26,8 | 85,4 | 649 | 467 | 80 | 372 | 6,23 | 0,37 | 12,39 | 0,15 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью | 10/250 | 4,0 | 3,9 | 6,9 | 78 | 28 | 14 | 66 | 0,90 | -0,10 | 17,40 | 0,00 |
| ТТК 242 | Филе куриное панированное | 100 | 24,0 | 16,7 | 12,4 | 296 | 17 | 89 | 173 | 2,11 | 0,11 | 1,66 | 0,08 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,1 | 5,2 | 12,1 | 108 | 38 | 28 | 82 | 0,99 | 0,13 | 5,12 | 0,05 |
| 71 | Огурцы свежие (доп.гарнир) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8 | 14 | 8 | 25 | 0,36 | 0,02 | 6,00 | 0,00 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,0 | 20,9 | 86 | 23 | 18 | 38 | 0,60 | 0,01 | 1,09 | 0,20 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--|--------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| | Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами | 25/25 | 3,8 | 0,8 | 25,1 | 123 | 27 | 0 | 0 | 1,50 | 0,40 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 36,0 | 26,7 | 78,9 | 699 | 147 | 157 | 384 | 6,46 | 0,77 | 31,27 | 0,33 |
| | <i>Итого:</i> | | 52,2 | 53,5 | 164,3 | 1348 | 614 | 237 | 756 | 12,69 | 1,14 | 43,66 | 0,48 |
| | Пятница | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66 | 2 | 0 | 3 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,04 |
| ТТК 6 | Котлеты из индейки | 90 | 12,5 | 8,3 | 3,9 | 140 | 6 | 17 | 49 | 0,80 | 0,20 | 0,03 | 0,03 |
| 309 | Вермишель отварная | 150 | 5,4 | 4,9 | 27,9 | 178 | 6 | 8 | 35 | 0,76 | 0,05 | 0,00 | 0,02 |
| 338 | Фрукты свежие | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 67 | 24 | 14 | 17 | 3,30 | 0,05 | 15,00 | 0,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 10,1 | 41 | 5 | 4 | 8 | 0,85 | 0,00 | 0,10 | 0,00 |
| | Батон витаминный с микроэлементами | 25 | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 10 | 0 | 0 | 0,50 | 0,19 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 20,8 | 21,7 | 71,0 | 562 | 53 | 43 | 112 | 6,23 | 0,50 | 15,13 | 0,09 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| ТТК370 | Суп сырный с гречками, с зеленью | 250/15 | 6,1 | 6,3 | 22,8 | 173 | 120 | 16 | 91 | 1,00 | 0,24 | 10,10 | 0,02 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 200 | 13,3 | 9,4 | 19,2 | 215 | 18 | 33 | 83 | 1,29 | 0,13 | 8,43 | 0,00 |
| | Вафли | 30 | 1,9 | 9,9 | 16,8 | 163 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 24,6 | 104 | 10 | 3 | 3 | 0,65 | 0,01 | 20,00 | 0,00 |
| | Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами | 25/25 | 3,8 | 0,8 | 25,1 | 123 | 27 | 0 | 0 | 1,50 | 0,40 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 25,8 | 26,7 | 108,5 | 778 | 175 | 52 | 177 | 4,44 | 0,78 | 38,53 | 0,02 |
| | <i>Итого:</i> | | 46,6 | 48,4 | 179,5 | 1340 | 228 | 95 | 289 | 10,67 | 1,28 | 53,66 | 0,11 |
| | Итого по меню: | | 256,1 | 242,5 | 836,8 | 6552 | 2035 | 842 | 3045 | 55,24 | 6,03 | 256,74 | 1,28 |
| | среднее за день | | 51,2 | 48,5 | 167,4 | 1310 | 407 | 168 | 609 | 11,05 | 1,21 | 51,35 | 0,26 |

Начальник производственно-технологического отдела МБУ "Дирекция по организации питания" Н.В.Решетникова