

Рассмотрено

Директор
МБОУ «Лицей № 59»
В.Ильин
об嘛 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по производству

МБУ «Дирекция по организации питания»

Е.И. Корнева

2023 г.



Примерное 10-дневное меню двухразового горячего питания (завтрак и обед) для городских оздоровительных лагерей на летний период 2023 года для детей в возрасте с 7 до 11 лет в общеобразовательных учреждениях:

Канавинского района № 41, 51, 52, 55, 75, 96, 109, 109Ф, 110, 121, 167Ф, 168, 176, 181, гимназия №50
Ленинского района № 60, 62, 72, 91, 94, 97, 100, 101, 106, 120, 123, 123Ф, 138, 160, 175, 177, 182(1к), 182(2к), 185Ф, гимназия №184, лицей №180
Московского района № 21, 64, 64Ф, 66, 67, 69, 74, 93, 115(1к), 115(2к), 118, 139, 149, 172, 178, лицей №87
Сормовского района № 26, 27, 76, 77, 78, 81, 84, 85, 117, 141, 183, лицей №82
Нижегородского района № 3, 7, 14, 19, 22, 30, 33, 35, 42, 102, 103, 113, лицей №40Ф, лицей 40, гимназия №13Ф, гимназия 13
Советского района № 18, 24, 29, 44, 46, 47, 49, 54, 122, 173, 151, гимназия №53, лицей №28Ф
Приокского района № 32, 34, 45, 48, 88, 88Ф, 89, 132, 134, 135, 140, 154, 174, гимназия №17
Автозаводского района № 5, 6, 12, 15, 16, 20, 37, 43, 58, 59, 63, 105, 111, 114, 119, 124, 125, 126, 127, 127Ф, 128, 129, 130, 133, 137, 144, 145, 161, 169, 170, 171, 179, 190, лицей №165, лицей №36, гимназия №136

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

Наименование блюда	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Микроэлементы (мг)			Витамины (мг)				
		белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
Первая неделя												
Понедельник												
Завтрак												
14 Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,03	0,02	0,00	0,06
210 Омлет натуральный	150	13,9	14,4	3,4	199	123	20	245	2,58	0,06	0,73	0,11
Йогурт "Растишка"	110	4,2	3,3	12,3	96	271	0	0	0,00	0,00	0,00	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 микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
Всего:		22,5	30,5	52,2	574	468	27	295	3,21	0,29	1,38	0,18
Обед												
ТТК 370 Суп сырный с гренками, зеленью	250/15	6,1	6,3	22,8	173	120	16	91	1,00	0,24	10,10	0,02
260 Гуляш из говядины	100	10,7	10,5	3,2	150	16	18	133	1,20	0,06	0,50	0,01
309 Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,76	0,05	0,00	0,02
71 Помидоры свежие (дол. гарнir)	35	0,4	0,0	1,3	9	5	7	9	0,31	0,02	8,80	0,00
ТТК 206 Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,01	4,50	0,00
Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
Всего:		26,6	22,6	92,3	682	185	57	277	4,97	0,78	23,90	0,05
<i>Итого:</i>		49,1	53,1	144,5	1256	653	84	571	8,2	1,1	25,3	0,2
Вторник												
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 порционно	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,20	0,01	0,14	0,06
182 Каша молочная рисовая жилдкая с маслом	200/5	5,3	7,0	30,0	205	151	30	149	0,40	0,02	1,61	0,20
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 микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
Всего:		15,9	27,3	65,6	573	491	72	390	2,16	0,28	3,05	0,34
Обед												
111/2004 Борщ "Сибирский" с мясом, со сметаной, зеленью	10/260	4,7	7,6	9,7	125	44	26	79	1,50	0,05	9,20	0,01
ТТК 12 Жаркое с индейкой	200	9,5	16,2	18,2	256	87	34	129	2,00	0,03	7,70	0,00
ТТК 275 Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (дол. гарнir)	60	0,9	3,0	6,8	59	26	9	17	0,30	0,01	16,00	0,00
338 Фрукты свежие	200	1,8	0,4	16,2	76	68	26	46	0,60	0,08	120,00	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 микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00

Всего:	21,4	28,3	100,6	743	262	98	274	6,55	0,58	172,90	0,01
<i>Итого:</i>	37,3	55,6	166,2	1316	753	170	663	8,7	0,9	176,0	0,4
Завтрак											
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,03	0,02
234	Биточки рыбные	100	16,2	13,4	15,4	246	47	26	160	1,10	0,09
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	0,99	0,13
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,00
	Всего:	21,7	30,1	52,3	566	107	59	257	3,51	0,43	8,31
Обед											
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	10/250	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,00	0,09
265	Плов из говядины	200	12,7	12,8	36,0	309	9	42	189	1,61	0,08
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	20,9	86	23	18	38	0,60	0,01
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40
	Всего:	22,5	18,2	110,7	696	92	317	8,01	0,63	22,01	0,20
	<i>Итого:</i>	44,2	48,3	163,0	1262	199	151	574	11,5	1,1	30,3
Четверг											
Завтрак											
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,03	0,02
223	Запеканка из творога со стущенным молоком	150/30	25,7	20,1	38,3	437	307	42	373	1,03	0,09
ТТК 245	Кофеинный напиток витаминизированный	200	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,10	0,02
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,00
	Всего:	30,1	32,9	74,8	716	381	49	423	1,66	0,32	1,16
Обед											
157/2004	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	255	6,8	6,2	7,0	112	20	32	99	1,20	0,08
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,76	0,05
71	Помидоры свежие (дол. гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	15	10	14	18	0,63	0,04
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	0,95	0,01
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40
	Всего:	41,0	28,8	89,1	782	88	148	331	7,15	0,69	26,55
	<i>Итого:</i>	71,1	61,7	163,9	1498	469	197	754	8,8	1,0	27,7
Пятница											
Завтрак											
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,03	0,02

Завтрак									
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3
291	Плов из филе индейки	200	11,4	18,6	41,6	380	13	31	82
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0
	<i>Всего:</i>		13,8	26,5	66,3	559	33	36	95
	<i>Обед</i>								
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	10/250	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73
ТТК 426	Рыба запечённая	100	18,8	11,2	4,8	195	16	23	156
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (дол. гарнир)	45	0,7	2,3	5,5	46	19	6	12
349	Комплот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	20,9	86	23	18	38
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0
	<i>Всего:</i>		31,8	23,5	82,4	669	132	93	361
	<i>Итого:</i>		45,6	50,0	148,7	1228	165	129	456
	<i>Среда</i>								
	<i>Завтрак</i>								
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5
219	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/30	24,9	18,1	45,8	446	294	40	366
382	Какао с молоком	200	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0
	<i>Всего:</i>		30,9	32,6	81,4	743	434	71	487
	<i>Обед</i>								
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/260	4,2	5,2	9,3	101	37	23	76
ТТК 36	Тефтели мясные с сыром в томатном соусе	100/50	15,2	17,0	11,5	260	116	17	123
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0
	<i>Всего:</i>		32,3	30,9	112,2	857	220	187	417
	<i>Итого:</i>		63,2	63,5	193,6	1600	654	258	904
	<i>Четверг</i>								
	<i>Завтрак</i>								
ТТК 499	Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156	8	20	91
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35

	Помидоры свежие (доп. гарнir)	60	0,7	0,1	2,3	13	8	12	16	0,54	0,04	15,00	0,00
К 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 микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:	22,7	13,4	77,7	529	35	40	148	2,73	0,38	23,05	0,05	
	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 274	Ёжики "Аппетитные"	100/50	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,80	0,13	0,95	0,03
312	Пире картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	0,99	0,13	5,12	0,05
71	Огурцы свежие (доп. гарнir)	25	0,2	0,0	0,7	4	5	4	10	0,15	0,01	25,00	0,00
338	Фрукты свежие	200	1,8	0,4	16,2	76	68	26	46	0,60	0,08	120,00	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 микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	Всего:	29,6	22,3	102,4	726	202	124	360	6,78	0,99	157,16	0,28	
	Итого:	52,3	35,7	180,1	1255	237	164	508	9,5	1,4	180,2	0,3	
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,03	0,02	0,00	0,06
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	19	62	0,52	0,03	0,00	0,03
71	Помидоры свежие (доп. гарнir)	35	0,4	0,0	1,3	9	5	7	9	0,31	0,02	8,80	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 микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:	20,2	29,1	64,5	602	35	40	137	3,21	0,56	8,90	0,09	
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	5,8	4,8	21,6	153	154	21	131	0,45	0,05	1,60	0,03
259	Жаркое по-домашнему	200	13,3	9,4	19,2	215	18	33	83	1,29	0,13	8,43	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнir)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,36	0,02	6,00	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 микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	Всего:	26,0	25,2	108,8	766	223	65	242	4,25	0,61	36,03	0,03	
	Итого:	46,2	54,3	173,3	1368	258	105	379	7,5	1,2	44,9	0,1	
	Итого по меню:	509,5	522,8	1707,6	13590,0	4439,4	###	6088,9	102,0	11,4	618,7	2,6	
	среднее за день	51,0	52,3	170,8	1359	444	167	609	10	1,1	61,9	0,3	