



Секретарь
С.В. Милова

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МБУ «Дирекция по организации питания»
«Дирекция по организации питания»
Е.В. Пероховой
Май 2025г.

Примерное 10-дневное меню трёхразового горячего питания (завтрак, обед, полдник) для городских оздоровительных лагерей на летний период 2025 года для детей в возрасте с 7 до 11 лет в общеобразовательных учреждениях:

Канавинского района школы № 41, 51, 52, 55, 75, 96, 109, 109Ф, 110, 121, 167, 168, 168Ф, 176, 181, гимназия №50

Ленинского района школы № 60, 62, 72, 91, 94, 97, 100, 101, 106, 120, 123, 138, 160, 175, 177, 182(1к), 182(2к), 185Ф, гимназия №184,

лицей №180

Московского района школы № 21, 64, 64Ф, 66, 69, 70, 73, 74, 93, 115(1к), 115(2к), 118, 139, 146, 149, 172, 178, лицей №87, гимназия №67

Сормовского района школы № 9, 26, 27, 76, 77, 78, 81, 84, 85, 117, 117Ф, 141, 183Ф, лицей №82

Нижегородского района школы № 3, 7, 14, 19, 22, 30, 33, 35, 42, 102, 103, 113, лицей № 8, 40, 40Ф, гимназии №1, 1Ф, 13, 13Ф
Советского района школы № 18, 24, 29, 44, 46, 47, 49, 54, 122, 151, 173, 188, гимназии №25, 53, лицей № 28, 28Ф

Приокского района № 11, 32, 34, 45, 48, 88, 88Ф, 89, 132, 134, 135, 140, 152, 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, 128, 129, 130, 133, 137, 144, 145, 161
169, 170, 171, 179, 190, лицеи № 36, 165, гимназия № 136

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

Наименование блюд

Первая неделя
Понедельник

Завтрак

Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)			
	белки	жиры	углеводы		Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	

14 Масло шоколадное

ТТК 147 Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом

338 Фрукты свежие

ТТК 245 Кофейный напиток витаминизированный

Батон витаминный с микроэлементами

Всего:

Обед

119 Суп с горохом, мясом, грибами, зеленью

260 Гудши из говядины

309 Рожки отварные

71 Помидоры свежие (доп. гарнир)

376 Чай с сахаром

Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами

Всего:

Полдник

ТТК 376 Пирожок печёный слоёный с творогом

389 Сок фруктовый

Всего:

Итого:

Вторник

Завтрак

14 Масло сливочное

223 Запеканка из творога со ступённым молоком

338 Фрукты свежие

376 Чай с сахаром

Батон витаминный с микроэлементами

Всего:

Обед

88 Ши из свежей капусты с картофелем с говядиной тушёной, зеленью

234 Котлета рыбная

312 Пюре картофельное

348 Компот из кураги

Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами

Всего:

Полдник

ТТК 22 Пшеница "Московская"

386 Кисломолочный напиток "Снежок"

Всего:

Итого:

Среда

[illegible]

[illegible]

102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	260	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,1	0,2	5,0	
285	Макаронник с мясом	200	21,0	17,1	39,6	397	19	21	122	1,8	0,2	0,0	
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	50	0,6	0,1	2,0	12	7	10	13	0,5	0,0	12,5	
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/40	5,0	1,1	33,7	165	34	0	0	1,8	0,2	0,0	0,0
	Всего:		36,4	22,4	103,0	787	117	85	271	6,9	0,7	18,4	0,0
	Полдник												
ТТК 27	Хачапури	100	12,8	15,0	27,8	298	289	25	204	0,7	0,1	0,1	0,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Всего:		13,1	15,1	38,1	341	297	30	214	1,6	0,1	3,0	0,0
	Итого:		72,1	66,7	192,2	1686	803	163	898	14,3	1,3	34,1	0,4
	Среда												
	Завтрак												
295	Котлета куриная	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,8	0,2	1,3	0,1
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		28,0	14,8	97,8	638	79	90	204	5,5	0,4	19,9	0,1
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гречками, зеленью	30/15/250	12,7	1,0	15,9	124	13	28	44	0,9	0,1	0,8	0,0
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,0	0,0	0,6	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	0,0
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,0	0,0	2,1	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/40	5,0	1,1	33,7	165	34	0	0	1,8	0,2	0,0	0,0
	Всего:		34,6	18,1	103,0	714	86	181	274	9,2	0,5	3,5	0,0
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Сисжок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,2	0,1	1,8	0,0
ТТК 22	Плюшка "Московская"	100	7,6	7,9	45,5	283	34	13	72	0,8	0,1	0,0	0,0
	Всего:		13,2	12,9	67,5	439	276	43	260	1,0	0,2	1,8	0,1
	Итого:		75,8	45,8	268,3	1791	441	314	738	15,7	1,0	25,2	0,2
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
182	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	200/5	6,4	7,6	28,3	207	155	38	170	0,8	0,1	1,6	0,0
	Йогурт	100	2,8	2,8	11,5	82	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		11,5	17,2	66,4	465	170	42	178	2,2	0,2	1,7	0,0
	Обед												
111/2004	Борщ "Сибирский" с говядиной тушеной, сметаной, зеленью	270	4,3	5,6	10,2	109	39	23	76	1,5	0,2	9,2	0,0
234	Котлета рыбная	100	15,3	12,5	18,4	246	62	43	176	1,3	0,2	0,4	4,4
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,5	0,0	0,0	0,0
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,4	0,0	6,0	0,0
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/50	5,8	1,3	39,4	193	38	0	0	2,0	0,3	0,0	0,0
	Всего:		29,8	25,8	110,0	790	165	94	348	5,9	0,8	20,1	4,4

Подник													
	Пирожок печёный слоёный с картофелем и луком	100	5,6	7,2	27,9	199	29	16	64	0,8	0,1	1,3	0,0
	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
	Всего:		6,2	7,7	48,8	289	52	30	84	4,1	0,1	12,4	0,0
	Итого:		47,5	50,7	225,2	1544	387	166	610	12,2	1,0	34,2	4,5
Пятница													
	Завтрак												
ТТК 477	Бифштекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,9	0,1	1,2	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		19,2	21,7	87,7	623	55	157	256	9,2	0,4	12,3	0,0
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом, зеленью	260	4,3	4,6	7,8	89	35	23	74	1,0	0,2	18,7	0,0
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,1	0,1	1,7	0,1
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	30	0,3	0,1	1,1	6	4	6	8	0,3	0,0	7,5	0,0
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/40	5,0	1,1	33,7	165	34	0	0	1,8	0,2	0,0	0,0
	Всего:		40,0	27,4	96,1	820	129	147	319	6,6	0,6	28,8	0,1
Подник													
421	Сдоба обыкновенная	100	7,7	6,0	45,4	266	13	11	57	0,8	0,1	0,0	0,0
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,2
	Всего:		13,7	12,4	54,8	386	253	39	237	1,0	0,4	17,0	0,2
	Итого:		72,9	61,5	238,6	1829	437	343	812	16,8	1,4	58,1	0,3
	Итого по меню:		640,3	570,9	2299,6	16564	4823	2167	7197	143,9	11,3	373,1	11,0
	среднее за день		64,0	57,1	230,0	1656	482	217	720	14,4	1,1	37,3	1,1

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