



С.В. Сидоров
ИВСУ «Кирове 134»
Сидоров В.В.



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МБУ «Дирекция по организации питания»
Е.В. Пороховой
Мая 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 12 до 17 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, лицеи № 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 блюда		Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)			Витамины (мг)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
Первая неделя													
Понедельник													
Завтрак													
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0,0	0,0	0,0		
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	200/5	6,2	8,5	31,6	228	170	36	170	0,6	0,1	1,8	0,1
338	Фрукты свежие	195	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,5	0,0	9,8	0,0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,1	0,3	0,9	0,1
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		11,8	17,7	90,7	571	354	69	264	5,7	0,5	12,5	0,2
Обед													
119	Суп с горохом, мясом, грибами, зеленью	260/15	11,5	4,7	32,3	217	49	38	97	3,4	0,6	1,3	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
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	13	8	12	16	0,5	0,0	15,0	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
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		30,9	20,0	106,1	727	114	78	186	8,3	0,9	17,0	0,0
Полдник													
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с творогом	100	12,0	9,3	27,9	243	91	19	128	0,7	0,1	0,1	0,0
389	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		12,2	9,4	38,0	284	96	23	136	1,6	0,1	0,2	0,0
	Итого:		54,9	47,1	234,8	1582	564	170	586	15,5	1,5	29,7	0,3
Вторник													
Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	200/20	32,8	24,8	40,7	517	351	50	492	1,3	0,1	1,2	0,1
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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		35,1	32,7	65,2	694	368	54	503	2,7	0,2	1,3	0,1
Обед													
88	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной тушёной, зеленью	265	3,8	5,0	7,8	92	36	23	77	1,2	0,0	18,8	0,0
234	Котлета рыбная	100	15,3	12,5	18,4	246	62	43	176	1,3	0,2	0,4	4,4
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
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 микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		27,7	24,6	79,0	677	205	120	381	5,9	0,4	20,5	4,5
Полдник													
ТТК 22	Плюшка "Московская"	100	7,6	7,9	45,5	283	34	13	72	0,8	0,1	0,0	0,0
386	Кисломолоочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,2	0,1	1,8	0,0
	Всего:		13,2	5,0	22,0	156	242	30	188	0,2	0,1	1,8	0,0
	Итого:		76,0	62,3	166,2	1527	815	204	1072	8,8	0,7	23,5	4,6
Среда													
Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
291	Плов из куриного филе	200	15,6	9,9	45,2	332	19	70	180	1,5	0,3	5,0	0,0
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0

382	Какао с молоком	200	3,6	3,0	20,8	124	124	27	109	0,8	0,0	1,3	0,0
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		21,7	21,1	91,2	641	173	107	304	5,2	0,4	17,3	0,0
	Обед												
ТТК 370	Суп сырный с грибами, зеленью	250/15	6,1	6,3	22,8	173	120	16	91	1,0	0,2	10,1	0,0
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	6,0	0,0
71	Оррррр свежее (доп.гарири)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,4	0,0	0,1	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,0	0,0
	Хлеб ползеньный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		34,6	27,3	113,7	839	195	199	419	10,2	1,0	16,2	0,0
	Полдник												
ТТК 376	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
389	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
338	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	289,0	52,0	30,0	84,0	4,1	0,1	12,4	0,0
	Итого:		62,5	56,1	253,7	1769	420	336	807	19,5	1,5	45,9	0,1
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	200/5	6,2	8,5	31,6	228	170	36	170	0,6	0,1	1,8	0,1
	Йогурт	100	11,2	25,2	46,0	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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		19,7	41,6	102,1	487	187	40	181	2,0	0,2	1,9	0,1
	Обед												
111/2004	Борщ "Сибирский" с мясом, сметаной, зеленью	265	4,7	6,9	10,1	121	50	32	59	1,8	0,1	2,3	0,0
278	Тертель мясные в соусе томатном	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,1	0,2	0,3	0,0
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,0
	Хлеб ползеньный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		29,0	30,2	97,6	778	124	58	177	5,2	0,5	6,7	0,1
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с яйцом	100	10,5	15,1	24,1	273	49	13	119	1,5	0,1	0,1	0,1
389	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		10,7	15,2	34,2	314	54	17	127	2,4	0,1	0,2	0,1
	Итого:		59,4	87,0	233,9	1579	365	115	485	9,6	0,8	8,7	0,4
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 499	Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156	8	20	91	0,9	0,1	0,5	0,0
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,6	0,0	0,0	0,0
71	Оррррр свежее (доп.гарири)	40	0,3	0,0	1,0	6	9	6	17	0,2	0,0	4,0	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
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		21,7	22,2	66,7	560	37	54	191	3,1	0,2	7,4	0,0
	Обед												
177/2004	Булдон с куриным филе, грибами, зеленью	30/15/250	12,7	1,0	15,9	124	13	28	44	0,9	0,1	0,8	0,0
431/2004	Печень, по-строгановски	100	13,7	10,5	7,5	179	18	16	233	4,9	0,2	8,2	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	0,0	0,0

Второй недели												
Понедельник												
Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0
ТТК 57	Пудинг "Лакомка" с вареньем	200/20	18,7	12,0	66,7	450	16	6	31	0,5	0,0	0,3
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0
	Всего:		21,1	19,9	91,4	629	36	11	44	1,9	0,2	3,2
	Обед											
112	Суп вермишелевый с картофелем, мясом, зеленью	260	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,0	0,1	5,2
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,5	0,1	0,7
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	30	0,3	0,1	1,1	6	4	6	8	0,3	0,0	7,5
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0
	Хлеб пшеничный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/40	4,6	1,3	30,8	149	18	0	0	1,0	0,1	0,0
	Всего:		22,0	17,4	107,6	670	50	68	260	4,5	0,3	33,4
ТТК 376	Подлинник											
389	Пирожок печёный слоёный с творогом	100	12,0	9,3	27,9	243	91	19	128	0,7	0,1	0,1
	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1
	Всего:		12,2	9,4	38,0	284	96	23	136	1,6	0,1	0,2
	Итого:		55,3	46,7	237,0	1583	182	102	440	8,0	0,5	36,8
Вторник												
Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0
15	Сыр порционный	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,2	0,0	0,1
210	Омлет натуральный	200	18,6	20,0	4,6	270	165	27	328	3,5	0,1	1,0
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,1	0,3	0,9
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0
	Всего:		27,3	34,5	52,3	626	430	55	496	6,6	0,5	13,0
	Обед											
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
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9
	Хлеб пшеничный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/40	4,6	1,3	30,8	149	18	0	0	1,0	0,1	0,0
	Всего:		35,4	22,5	98,1	759	94	75	258	5,6	0,5	5,9
	Подлинник											
ТТК 27	Хачапури	100	12,8	15,0	27,8	298	289	25	204	0,7	0,1	0,1
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9
	Всего:		13,1	15,1	38,1	341	297	30	214	1,6	0,1	3,0
	Итого:		75,8	72,1	188,5	1726	821	160	968	13,8	1,1	21,9
Среда												

	для из свежей капусты с картошкой с мясом, зеленью	260	4,3	4,6	7,8	89	35	23	74	1,0	0,2	18,7	0,0
	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,1	0,1	1,7	0,1
	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	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 микроутриентами/Батон витаминный с микроутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		39,9	27,9	93,1	812	125	148	326	6,5	0,6	28,8	0,1
	Подливки												
421	Слоба 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
	Низко:		74,5	63,5	243,1	1871	436	372	860	17,6	1,5	58,1	0,3
	Итого по меню:		658,9	590,6	2286,2	16739	4807	2295	7593	139,9	10,8	332,8	11,0
	среднее за день		65,9	59,1	228,6	1676	481	230	759	14,0	1,1	33,3	1,1

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