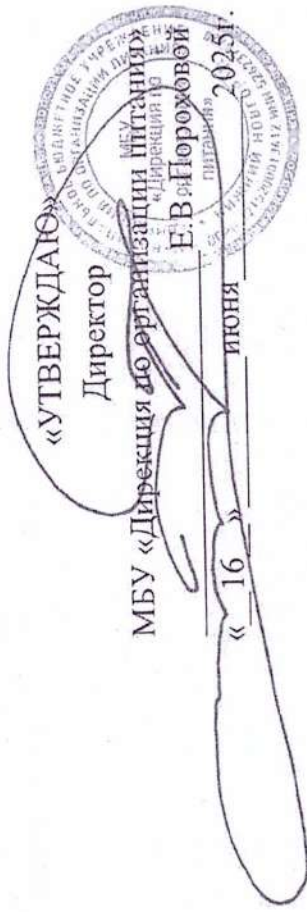




Итого 134



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

МБУ «Дирекция по организации питания»

Е. В. Пороховой

« 16 »

июня

2025г.

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

Канавинского района школы № 110
Ленинского района школы № 62, 72, 91, 94, 160, 182
Московского района школы № 69, 149
Приокского района № 34, 134, 135
Автозаводского района № 15, 59, 119, 127

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

Наименование блюд	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	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0	
15	25	5,7	7,3	0,0	88	250	14	150	0,3	0,0	0,2	0,1	
ТТК 147	200/5	6,2	8,5	31,6	228	170	36	170	0,6	0,1	1,8	0,1	
338	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0	
ТТК 245	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,1	0,3	0,9	0,1	
	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0	
		17,1	25,9	79,3	619	535	70	398	3,9	0,5	13,9	0,4	
Обед													
119	260/15	11,5	4,7	32,3	217	49	38	97	3,4	0,6	1,3	0,0	
260	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,0	0,0	0,6	0,0	
309	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0	
71	60	0,7	0,1	2,3	13	8	12	16	0,5	0,0	15,0	0,0	
376	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0	
	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0	
		29,8	19,2	100,5	693	112	77	179	8,1	0,9	17,0	0,0	
		46,9	45,1	179,8	1312	647	147	577	12,0	1,4	30,9	0,4	
Вторник													
Завтрак													
14	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0	
223	150/30	25,7	20,1	38,2	437	306	41	373	1,0	0,1	0,5	0,1	
376	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0	
	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0	
		28,0	28,0	62,7	614	323	45	384	2,4	0,2	0,6	0,1	
Обед													
88	265	3,8	5,0	7,8	92	36	23	77	1,2	0,0	18,8	0,0	
234	100	15,3	12,5	18,4	246	62	43	176	1,3	0,2	0,4	4,4	
312	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,1	
348	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0	
	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0	

[illegible]

14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
15	Сыр порционнo	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,2	0,0	0,1	0,1
210	Омлет натуральный	150	13,9	14,7	3,4	202	124	20	245	2,6	0,1	0,7	0,7
ГТК 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:		22,2	28,8	40,3	509	371	38	401	3,4	0,5	1,8	0,3
	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	0,0
285	Макаронник с мясом	200	21,0	17,1	39,6	397	19	21	122	1,8	0,2	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
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:		35,3	22,1	94,7	746	112	87	274	6,6	0,7	20,9	0,0
	Итого:		57,5	50,9	135,0	1255	483	125	675	10,0	1,2	22,6	0,3
	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
ГТК 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 микроэлементами	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												
77/2004	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 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:		33,4	17,8	94,4	672	80	181	274	8,9	0,5	3,5	0,0
	Итого:		61,4	32,6	192,2	1310	159	271	478	14,3	0,9	23,4	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
182	Каша молочная пшенная 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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0

