

«СОГЛАСОВАНО»

*Директор
МБУ «Школа
№ 1»
Н.В. Воробьева*



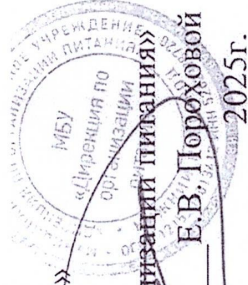
«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

МБУ «Дирекция по организации питания»

Е.В. Пороховой

« 06 » марта 2025г.



Примерное 5-ти дневное меню двухразового горячего питания (завтрак и обед) для весенних городских оздоровительных лагерей с 30 марта по 03 апреля 2026 г для детей в возрасте 12 лет и старше в общеобразовательных учреждениях г. Нижнего Новгорода

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	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	
	Понедельник													
	Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
15	Сыр порционнo	25	5,7	7,3	0,0	88	250	14	150	0,3	0,0	0,2	0,1	
210	Омлет натуральный	200	18,6	19,2	4,6	266	165	27	328	3,5	0,1	1,0	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	5,0	21	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:		27,0	34,8	34,8	560	450	55	501	7,5	0,2	12,3	0,1	
	Обед													
101	Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами, зеленью	265	5,6	6,8	17,0	152	15	27	67	1,0	0,1	8,3	0,0	
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,5	0,1	0,7	0,0	
	Печенье	20	1,5	2,8	13,6	86	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	
ТТК 89	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17,0	69	9	3	6	0,1	0,0	15,0	0,0	
	Хлеб полезный с микроэлементами	41	3,0	0,5	17,7	87	30	0	0	1,6	0,2	0,0	0,0	
	Всего:		21,9	21,9	102,4	694	63	71	249	4,2	0,3	24,0	0,0	
	Итого:		48,9	56,7	137,2	1254	513	126	750	11,7	0,6	36,3	0,1	
	Вторник													
	Завтрак													
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	
ТТК 147	Каша молочная рисовая с маслом	200/5	5,3	7,0	30,0	205	151	30	149	0,4	0,0	1,6	0,2	
	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	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0	
	Батон, витаминный с микроэлементами	40	3,2	0,8	22,9	112	16	0	0	0,8	0,1	0,0	0,0	
	Всего:		11,7	20,0	72,7	518	172	34	157	2,1	0,1	1,7	0,2	
	Обед													
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	250	1,7	4,9	9,9	91	34	21	50	1,1	0,2	10,4	0,0	
ТТК117	Биточки с сыром	100	19,0	11,0	9,4	213	1	1	1	1,0	1,0	0,6	1,0	
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0	
	Кекс для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	
348	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0	
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/31	4,3	0,9	28,5	140	30	0	0	1,6	0,2	0,0	0,0	

	Всего:			34,3	28,7	110,2	866	106	52	122	5,3	1,5	11,9	1,0
	Итого:			46,0	48,7	182,9	1384	278	86	279	7,4	1,6	13,6	1,2
		Среда												
	Завтрак													
864/2022	Блины "Домашние" с вареньем	168/30	10,1	24,7	54,2	479		0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55		0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42		42	14	21	0,1	0,1	45,6	0,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	5,2	23		8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Всего:		11,4	25,0	82,2	599		50	19	31	1,0	0,1	48,5	0,0
	Обед													
ТТК 370	Суп сырный с гречками, зеленью	250/15	4,3	5,8	23,7	164		124	19	100	1,2	0,4	11,8	0,0
ТТК 274	Ёжики Аппетитные	100/50	11,3	11,8	12,9	202		17	15	77	0,8	0,1	1,0	0,0
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130		46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
	Вафли	20	1,4	5,8	29,0	104		0	0	0	0,0	0,0	0,0	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 микроэлементами/Батон, витаминный с микроэлементами	25/45	5,4	1,2	36,5	179		36	0	0	1,9	0,2	0,0	0,0
	Всего:		26,4	31,0	128,6	828		234	75	285	5,3	0,8	17,6	0,1
	Итого:		37,8	56,0	210,8	1427		284	94	316	6,3	0,8	66,1	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
15	Сыр порционнo	15	3,5	4,4	0,0	53		150	8	90	0,2	0,0	0,1	0,1
223	Запеканка из творога со стужённым молоком	150/35	26,1	20,6	41,4	455		292	41	363	1,0	0,1	0,5	0,1
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49		18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	5,2	23		8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Батон, витаминный с микроэлементами	33	2,6	0,7	18,9	92		13	0	0	0,7	0,1	0,0	0,0
	Всего:		33,0	33,5	76,4	738		483	64	478	5,1	0,2	14,5	0,1
	Обед													
157	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	260	7,7	7,0	7,2	120		24	33	102	1,2	0,1	5,3	0,5
431/2004	Печень по-строгановски	100	12,0	9,7	7,6	166		19	14	210	4,4	0,2	7,3	0,0
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212		8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
	Печенье	20	1,5	2,8	13,6	86		0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 89	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17,0	69		9	3	6	0,1	0,0	15,0	0,0

	Хлеб полезный с микронутриентами	29	2,2	0,4	12,9	63	21	0	0	1,1	0,1	0,0	0,0
	Всего:		30,1	25,7	91,8	716	81	59	360	7,7	0,5	27,6	0,6
	Итого:		63,1	59,2	168,2	1454	564	123	838	12,8	0,7	42,1	0,7
	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 42	Котлета куриная с сыром	90	11,9	8,1	7,9	152	169	39	102	0,8	0,1	0,3	0,0
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,6	0,0	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	5,0	21	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:		19,0	22,8	73,9	577	204	76	195	5,2	0,2	11,4	0,0
	Обед												
278/2022	Суп куриный с зеленью	250	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,9	0,4	0,1	0,0
ТТК 65	Митболлы в томатном соусе	100/50	19,8	18,2	11,5	286	18	19	12	1,5	0,2	0,6	0,0
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
	Печенье	20	1,5	2,8	13,6	86	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
389	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/31	4,3	0,9	28,5	140	30	0	0	1,6	0,2	0,0	0,0
	Всего:		31,9	31,3	89,9	779	115	82	189	6,1	0,8	1,1	0,1
	Итого:		50,9	54,1	163,8	1356	319	158	384	11,3	1,0	12,5	0,1
	Итого по меню:		246,7	274,7	862,9	6875,1	1958,4	586,8	2566,7	49,4	4,7	170,5	2,3
	среднее за день		49,3	54,9	172,6	1375,0	391,7	117,4	513,3	9,9	0,9	34,1	0,5

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