



*С.И. Корнева*

«УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель директора по производству  
МБУ «Дирекция по организации питания»

*С.И. Корнева*  
Е.И. Корнева

«10» сентября 2022г.

Примерное 10-дневное меню двухразового горячего питания (завтрак и обед) для городских оздоровительных лагерей на 2022 год для детей в возрасте с 12 до 17 лет в общеобразовательных учреждениях:

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

Ленинского района № 60,62,72,91,94,97,99,101,106,120,123,138,160,175,177,182(1к),182(2к),185,185Ф, гимназия №184,  
лицей №180

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

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

Нижегородского района № 3,7,14,19,22,30,33,35,42,102,103,113, лицей №40, гимназия №1, гимназия №1Ф,  
гимназия №13Ф, лицей №8

Советского района № 18,24,29,44,46,47,49,54,122,173,151, гимназия №25, гимназия №53, лицей №28Ф

Приокского района №11,17,32,34,45,48,88,88Ф,89,131,134,135,140,154,174,132

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»

решения  
по Сборнику  
блюд 2015г.

	Наименование блюда	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)					Витамины (мг)					
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A				
	<i>Первая неделя</i> Понедельник																
	Завтрак																
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,00	0,00	0,00	0,04			
15	Сыр порционный	10	2,3	3,0	0,0	36	88	4	50	0,10	0,00	0,07	0,07	0,05			
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	200/5	6,2	8,5	31,6	228	170	36	170	0,63	0,11	1,76	0,05				
	Йогурт "Растиска"	110	4,2	3,3	12,3	96	271	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00				
382	Какао с молоком	200	3,9	3,8	21,1	131	126	31	116	1,03	0,05	1,30	0,02				
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00				
	<b>Всего:</b>		<b>18,7</b>	<b>26,4</b>	<b>79,4</b>	<b>627</b>	<b>667</b>	<b>79</b>	<b>362</b>	<b>2,28</b>	<b>0,24</b>	<b>3,13</b>	<b>0,14</b>				
	Обед																
101	Суп картофельный с рисом, рыбными консервами, зеленью	265	4,5	5,7	17,4	142	14	25	64	0,88	0,09	8,25	0,00				
260	Гуляши из говядины	100	13,1	13,6	3,3	200	10	5	15	0,20	0,01	1,04	0,01				
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	222	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	20,9	83	23	18	38	0,60	0,01	1,09	0,20				
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00				
	<b>Всего:</b>		<b>27,8</b>	<b>25,6</b>	<b>95,4</b>	<b>746</b>	<b>79</b>	<b>74</b>	<b>212</b>	<b>3,90</b>	<b>0,31</b>	<b>10,38</b>	<b>0,24</b>				
	<i>Вторник</i>																
	Завтрак																
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,00	0,00	0,04				
219	Сырники из творога со сгущенным молоком	200/20	31,7	23,1	50,0	482	333	47	446	1,31	0,13	0,60	0,08				
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	22,0	113	61	7	45	0,10	0,24	0,65	0,01				
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00				
	<b>Всего:</b>		<b>36,1</b>	<b>32,7</b>	<b>86,4</b>	<b>731</b>	<b>406</b>	<b>62</b>	<b>517</b>	<b>1,93</b>	<b>0,45</b>	<b>1,25</b>	<b>0,13</b>				
	Обед																
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/255	4,8	3,6	9,9	100	38	25	53	1,12	0,05	10,04	0,01				
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	23,8	10,3	10,7	302	14	63	106	1,98	0,10	0,83	0,07				
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	257	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,03				
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	40	0,5	0,1	1,5	10	6	8	11	0,36	0,02	10,00	0,00				
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	18,9	79	7	4	4	0,93	0,01	4,09	0,00				
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00				
	<b>Всего:</b>		<b>36,7</b>	<b>22,3</b>	<b>95,0</b>	<b>847</b>	<b>91</b>	<b>140</b>	<b>300</b>	<b>6,32</b>	<b>0,34</b>	<b>24,96</b>	<b>0,11</b>				

	<i>Итого:</i>		72,8	55,0	181,3	1578	497	203	816	8,25	0,79	26,21	0,24
		Среда											
		Завтрак											
14		Масло сливочное	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,00	0,00	0,04
271		Биточки домашние	14,5	11,0	11,3	211	6	75	16	0,50	0,04	0,25	0,00
309		Рожики отварные	6,5	5,7	33,5	222	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
376		Чай с сахаром	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
		Батон витаминный с микроэлементами	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
		<b>Всего:</b>	<b>23,3</b>	<b>24,6</b>	<b>69,3</b>	<b>610</b>	<b>30,8</b>	<b>96,3</b>	<b>91,5</b>	<b>2,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>
		Обед											
102		Суп картофельный с горохом, гречками, зеленью	7,1	5,8	28,0	194	26	34	82	1,94	0,25	10,65	0,00
ТТК 426		Рыба запеченная	19,9	11,7	4,8	198	16	23	156	0,69	0,18	0,63	0,03
312		Пюре картофельное	3,8	6,5	14,5	166	46	33	99	1,18	0,17	6,19	0,03
71		Огурцы свежие (доп.гарнир)	0,2	0,04	0,7	4	5	4	10	0,15	0,01	2,500	0,00
ТТК 243		Кисель плодово-ягодный витаминизированный	0,0	0,0	28,0	112	11	2	6	0,03	0,00	7,60	0,00
		Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
		<b>Всего:</b>	<b>34,1</b>	<b>24,0</b>	<b>96,3</b>	<b>773</b>	<b>128</b>	<b>113</b>	<b>406</b>	<b>5,30</b>	<b>0,74</b>	<b>50,07</b>	<b>0,06</b>
		<i>Итого:</i>	<b>57,4</b>	<b>48,6</b>	<b>165,5</b>	<b>1383</b>	<b>159</b>	<b>210</b>	<b>497</b>	<b>8,08</b>	<b>0,93</b>	<b>50,42</b>	<b>0,13</b>
		Четверг											
		Завтрак											
14		Масло сливочное	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,00	0,00	0,04
210		Омлет натуральный	18,6	23,8	4,5	306	164	27	327	3,45	0,11	0,49	0,00
71		Помидоры свежие (доп.гарнир)	0,6	0,1	2,1	13	8	11	14	0,50	0,03	13,80	0,00
382		Каша с молоком	3,9	3,8	21,1	131	126	31	116	1,03	0,05	1,30	0,02
		Батон витаминный с микроэлементами	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
		<b>Всего:</b>	<b>25,2</b>	<b>35,5</b>	<b>42,0</b>	<b>586</b>	<b>310</b>	<b>77</b>	<b>483</b>	<b>5,50</b>	<b>0,27</b>	<b>15,59</b>	<b>0,06</b>
		Обед											
88		Щи из свежей капусты с картофелем, маслом, зеленью	4,7	3,0	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,36	0,00
280		Фрикадельки в соусе	15,5	16,8	16,6	287	38	11	48	0,55	0,05	1,90	0,02
302		Каша гречневая рассыпчатая	10,2	8,8	44,1	302	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
338		Фрукты свежие (яблоко)	0,6	0,6	14,6	71	24	14	18	3,38	0,05	15,00	0,00
349		Компот из смеси сухофруктов	0,6	0,0	20,9	83	23	18	38	0,60	0,01	1,09	0,20
		Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
		<b>Всего:</b>	<b>34,7</b>	<b>29,8</b>	<b>124,2</b>	<b>923</b>	<b>161</b>	<b>243</b>	<b>445</b>	<b>11,99</b>	<b>0,55</b>	<b>36,35</b>	<b>0,25</b>
		<i>Итого:</i>	<b>59,9</b>	<b>65,3</b>	<b>166,2</b>	<b>1509</b>	<b>471</b>	<b>320</b>	<b>928</b>	<b>17,49</b>	<b>0,82</b>	<b>51,94</b>	<b>0,31</b>
		Пятница											
		Завтрак											
14		Масло сливочное	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,00	0,00	0,04

1К 6	Котлеты из индейки	90	11,0	11,7	9,7	188	95	17	56	1,70	0,05	0,50	0,03
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	257	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,03
71	Отурца свежие (доп.гарнир)	50	0,2	0,0	0,7	4	5	4	10	0,15	0,01	25,00	0,00
338	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,6	71	24	14	18	3,38	0,05	15,00	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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
		18,5	27,8	83,2	697	143	70	190	7,22	0,22	40,60	0,10	
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, грибами, зеленью	30/15/250	11,0	1,2	16,7	142	12	34	56	0,90	0,04	1,40	0,02
259	Жаркое по-домашнему с печеню	200	10,9	6,2	24,9	189	16	237	36	4,60	0,25	14,30	0,00
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	50	0,4	2,5	5,0	44	21	7	14	0,30	0,01	13,20	0,00
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	18,9	79	7	4	4	0,93	0,01	4,09	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>	25,5	10,7	85,8	553	80	299	162	162	8,04	0,44	32,99	0,02
	<i>Итого:</i>	44,1	38,4	168,9	1250	223	369	352	352	15,25	0,66	73,59	0,12
	<i>Вторая половина</i>												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,00	0,00	0,02
15	Сыр порционн	10	2,3	3,0	0,0	36	88	4	50	0,10	0,00	0,07	0,03
182	Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая с маслом	200/10	6,3	12,8	28,4	255	149	48	182	1,03	0,14	1,44	0,07
	Творог "растиска"	100	6,0	3,5	12,1	104	247	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
382	Какао с молоком	200	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,30	0,02
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>	20,6	30,9	79,0	674	622	91	374	2,68	0,27	2,81	0,14	
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/255	4,8	3,6	9,9	100	38	25	53	1,12	0,05	10,04	0,01
265	Плов из говядины	200	14,7	9,8	36,7	309	12	35	95	0,82	0,05	1,21	0,00
338	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,6	71	24	14	18	3,38	0,05	15,00	0,00
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>	23,2	14,5	103,9	669	98	91	219	6,63	0,28	26,25	0,01	
	<i>Итого:</i>	43,8	45,4	182,8	1343	720	183	592	9,31	0,55	29,06	0,15	
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,00	0,00	0,02



88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,7	3,0	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,36	0,00
260	Гуляш из говядины	100	13,1	13,6	3,3	200	10	5	15	0,20	0,01	1,04	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	302	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	20,9	83	23	18	38	0,60	0,01	1,09	0,20
	Хлеб пшеничный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>31,6</b>	<b>26,0</b>	<b>96,3</b>	<b>765</b>	<b>109</b>	<b>223</b>	<b>395</b>	<b>8,27</b>	<b>0,46</b>	<b>20,49</b>	<b>0,24</b>
	<i>Итого:</i>		52,7	56,8	172,6	1433	394	249	598	9,84	0,82	21,26	0,34
	Питание												
	Завтрак	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,00	0,00	0,04
14	Масло сливочное	90	13,1	10,5	16,3	191	11	16	49	1,26	0,17	1,40	0,00
ТТК 477	Бифидокс домашний	180	6,5	5,7	33,5	222	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
309	Рожки отварные	150	0,6	0,6	14,6	71	24	14	18	3,38	0,05	15,00	0,00
338	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
376	Чай с сахаром	25	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	Батон витаминный с микроэлементами		<b>22,5</b>	<b>24,7</b>	<b>88,9</b>	<b>661</b>	<b>60</b>	<b>51</b>	<b>142</b>	<b>6,92</b>	<b>0,37</b>	<b>16,50</b>	<b>0,07</b>
	<b>Всего:</b>												
	Обед	15/250	5,2	4,3	15,2	120	12	23	80	1,10	0,10	7,50	0,00
103	Суп картофельный с вермишелью, мясными фрикадельками, зеленью	100	23,8	10,3	10,7	302	14	83	106	1,98	0,10	0,83	0,07
ТТК 242	Филе куриное парованное	180	4,4	7,5	33,7	257	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,03
304	Рис отварной	30	0,4	0,1	1,2	7	4	6	8	0,28	0,02	7,50	0,00
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
389	Сок фруктовый	25/25	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами		<b>36,9</b>	<b>22,8</b>	<b>103,5</b>	<b>875</b>	<b>56</b>	<b>152</b>	<b>319</b>	<b>5,29</b>	<b>0,38</b>	<b>15,83</b>	<b>0,10</b>
	<b>Всего:</b>		59,4	47,5	192,3	1536	115	203	461	12,20	0,75	32,33	0,17
	<i>Итого:</i>		557,2	509,4	1734,7	14120	4193	2219	6290	103,5	7,55	335,5	2,35
	Итого по меню:		55,7	50,9	173,5	1412	419	222	629	10,4	0,76	33,6	0,24
	среднее за день												

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