

Утверждаю
Директор
В.И. Миклукич



«УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель директора по производству

МБУ «Дирекция по организации питания»

Е.И. Корнева

«*Е.И. Корнева*» 2022г.



Примерное 10-дневное меню двухразового горячего питания (завтрак и обед) для городских оздоровительных лагерей на летний период 2022 года 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 №40ф, лицей №40, гимназия №1, гимназия №1ф,

Гимназия №13, 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, 32, 34, 45, 48, 88, 88ф, 89, 131, 134, 135, 140, 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, 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»

		Среда											
Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,00	0,00	0,04
271	Биточки домашние	100	14,5	11,0	11,3	211	6	75	16	0,50	0,04	0,25	0,00
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	222	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
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
	Всего:		23,3	24,6	69,3	610	31	96	92	2,78	0,19	0,35	0,07
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, гречками, зеленью	250/15	7,1	5,8	28,0	194	26	34	82	1,94	0,25	10,65	0,00
ТТК 426	Рыба запечённая	100	19,9	11,1	4,8	198	16	23	156	0,69	0,18	0,63	0,03
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,5	14,5	166	46	33	99	1,18	0,17	6,19	0,03
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	30	0,2	0,0	0,8	4	7	4	13	0,18	0,01	3,00	0,00
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	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	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	17	53	1,47	0,17	0,00	0,00
	Всего:		34,8	24,2	101,2	797	133	113	409	5,49	0,78	28,07	0,06
	Итого:		58,1	48,8	170,5	1407	164	209	501	8,27	0,97	28,42	0,13
Четверг													
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,00	0,00	0,04
210	Омлет натуральный	200	18,6	23,8	4,5	306	164	27	327	3,45	0,11	0,49	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
	Всего:		24,6	35,4	40,0	573	302	66	469	5,00	0,24	1,79	0,06
	Обед												
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
280	Фрикадельки в соусе	100/50	15,5	16,8	16,6	287	38	11	48	0,55	0,05	1,90	0,02
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	302	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
338	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,6	71	24	14	18	3,38	0,05	15,00	0,00
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	3,8	0,8	25,1	123	27	17	53	1,47	0,17	0,00	0,00
	Всего:		35,4	30,0	129,0	947	164	243	446	12,16	0,59	36,35	0,25
	Итого:		60,0	65,4	169,0	1520	466	309	914	17,16	0,83	38,14	0,31
Пятница													
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,00	0,00	0,04
ТТК 6	Котлеты из индейки	90	11,0	11,7	9,7	188	95	17	56	1,70	0,05	0,50	0,03
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	222	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03

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
	Обед		19,8	25,3	67,7	587	120	38	132	3,98	0,20	0,60	0,10
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, 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 печенью	200	10,9	6,2	24,9	189	16	237	36	4,60	0,25	14,30	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,4	0,1	1,6	8	14	8	26	0,36	0,02	6,00	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
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	3,8	0,8	25,1	123	27	17	53	1,47	0,17	0,00	0,00
	Всего:		26,9	9,1	101,8	612	100	314	192	11,64	0,54	40,79	0,02
	<i>Итого:</i>		46,7	34,4	169,5	1199	220	352	324	15,62	0,74	41,39	0,12
	<i>Вторая неделя</i>												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,00	0,00	0,04
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 "Растишка"	100	6,0	3,5	12,1	104	247	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	25,0	125	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
	Всего:		16,7	25,9	79,9	620	469	63	253	1,65	0,46	2,09	0,12
	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	3,8	0,8	25,1	123	27	17	53	1,47	0,17	0,00	0,00
	Всего:		23,9	14,8	108,7	693	101	91	219	6,79	0,32	26,25	0,01
	<i>Итого:</i>		40,6	40,7	188,6	1313	570	154	472	8,44	0,78	28,34	0,13
	<i>Вторник</i>												
	Завтрак												
ТТК 500	Шницель "Нежный"	90	13,4	10,0	10,3	186	13	30	117	1,70	0,10	1,60	0,01
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	222	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный (горячий напиток)	200	0,0	0,0	28,0	112	11	2	6	0,03	0,00	7,60	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
	Всего:		21,9	16,2	86,1	590	42	49	188	3,14	0,25	9,20	0,04

	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	17	53	1,47	0,17	0,00	0,00
	Всего:		24,4	18,1	98,7	657	107	90	299	5,24	0,50	29,45	0,20
	Итого:		41,2	47,6	158,3	1229	397	150	585	8,11	0,97	41,88	0,30
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,00	0,00	0,04
ТТК 477	Биштекс домашний	90	13,1	10,5	16,3	191	11	16	49	1,26	0,17	1,40	0,00
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	222	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
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
	Всего:		21,9	24,1	74,3	590	36	37	125	3,54	0,32	1,50	0,07
	Обед												
103	Суп картофельный с вермишелью, мясными фрикадельками, зеленью	15/250	5,2	4,3	15,2	120	12	23	80	1,10	0,10	7,50	0,00
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	23,8	10,3	10,7	302	14	83	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
338	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,6	71	24	14	18	3,38	0,05	15,00	0,00
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	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	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	17	53	1,47	0,17	0,00	0,00
	Всего:		37,8	23,5	127,3	985	90	162	335	8,58	0,45	30,93	0,10
	Итого:		59,7	47,6	201,6	1575	125	199	460	12,12	0,77	32,43	0,17
	Итого по меню:		548,1	504,6	1776,1	14056	3754	2201	6471	107,37	8,42	265,05	2,30
	среднее за день		54,8	50,5	177,6	1406	375	220	647	10,74	0,84	26,51	0,23

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