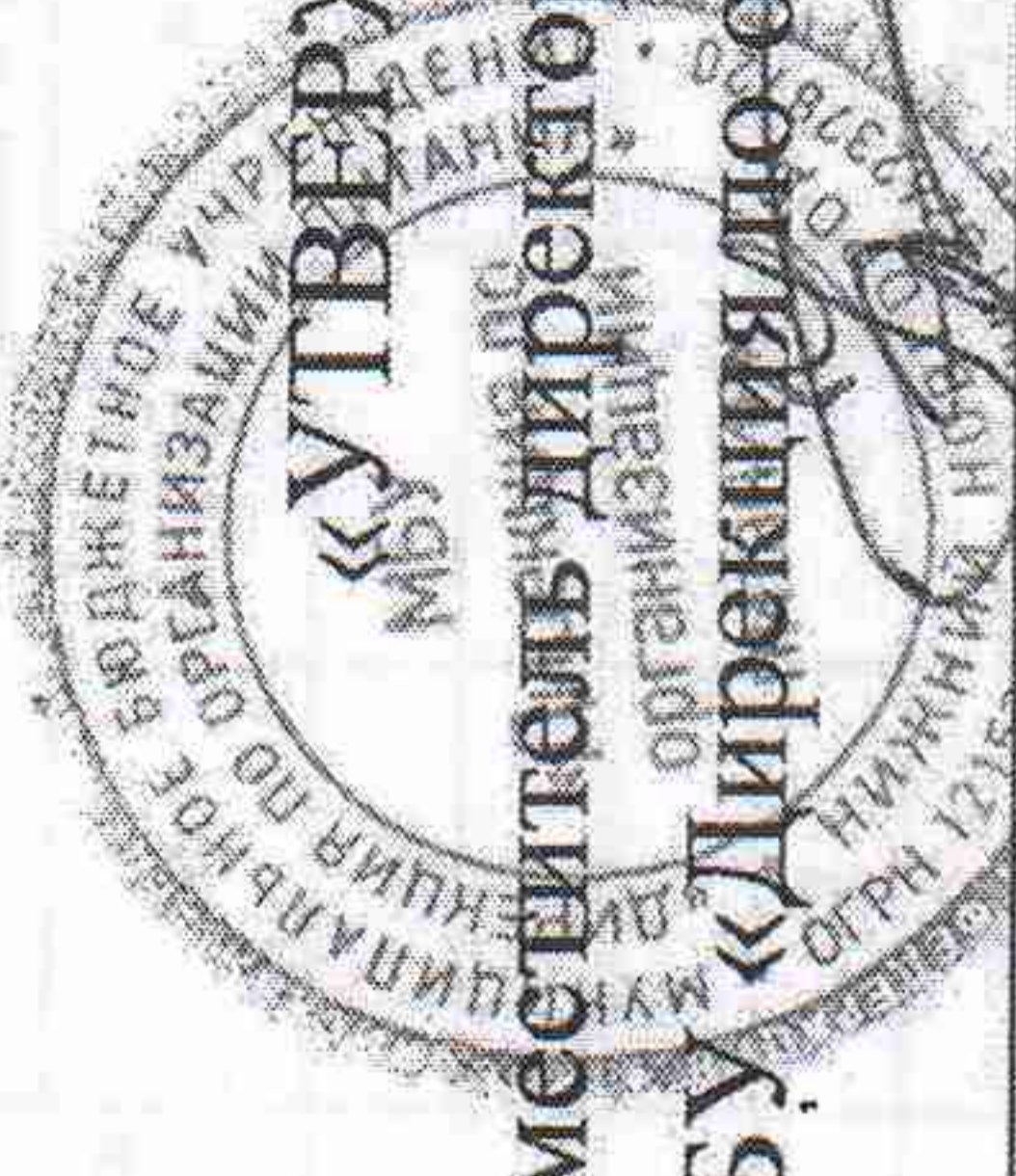




Утверждено
Вручен



Заместитель директора по производству
МБУ «Дирекция по организации питания»

Е.И. Корнева

« 14 » *августа* 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 7 до 11 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),185,185ф, гимназия №184, лицей №180
- Московского района № 21,64,64ф,66,67,69,70,74,93,115(1к),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 №17, 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, 169, 170, 171, 179, 190, лицей №165, лицей №36, гимназия №136

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	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 сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,00	0,00	0,00	0,04			
15	Сыр порционнo	15	3,5	4,4	0,0	55	132	5	75	0,15	0,01	0,12	0,05	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	0,05			
	Фруктовое пюре	100	0,0	17,5	0,0	70	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	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	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	0,00			
	Всего:		15,7	42,0	67,1	620	440	80	387	2,33	0,25	3,18	0,16	0,16			
	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	0,00			
260	Гуляш из говядины	100	10,7	10,5	3,2	150	16	18	133	1,20	0,06	0,50	0,01	0,01			
309	Вермишель отварная	150	5,5	4,9	28,0	186	6	8	36	0,77	0,05	0,00	0,02	0,02			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	20,9	83	23	18	38	0,60	0,01	1,09	0,20	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	0,00			
	Всего:		25,1	21,9	94,6	684	86	86	323	4,92	0,38	9,84	0,23	0,23			
	Итого		40,8	63,9	161,7	1304	526	166	710	7,25	0,62	13,02	0,39	0,39			
	Вторник																
	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			
219	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/25	24,5	17,9	45,8	407	294	40	367	1,00	0,10	0,50	0,06	0,06			
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	22,0	113	61	7	45	0,10	0,24	0,65	0,01	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	0,00			
	Всего:		28,9	27,5	82,2	656	367	55	437	1,62	0,42	1,15	0,11	0,11			
	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	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	0,07			
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0,00	0,03	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	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	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	0,00			
	Всего:		36,9	21,8	107,7	891	111	142	295	9,40	0,41	29,96	0,11	0,11			
	Итого:		65,8	49,3	189,9	1548	478	197	732	11,02	0,82	31,11	0,22	0,22			

14	Завтрак	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	150	5,5	4,9	28,0	186	6	8	36	0,77	0,05	0,00	0,02
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:		18,8	24,5	62,2	551	118	37	126	3,84	0,18	0,60	0,09
		Обед												
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
		Итого:		45,7	33,6	164,0	1163	218	351	317	15,48	0,71	41,39	0,11
		Вторая неделя												
		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	218	6,79	0,32	26,25	0,01
		Итого:		40,6	40,7	188,6	1313	570	154	471	8,44	0,77	28,34	0,13
		Вторник												
		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	150	5,5	4,2	28,0	186	6	8	36	0,77	0,06	0,00	0,02
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	30	0,4	0,1	1,2	7	4	6	8	0,28	0,02	7,50	0,00
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:		21,3	14,8	81,8	561	44	54	190	3,28	0,26	16,70	0,03
	Обед												
119	Суп с горохом, гречками, зеленью	250/15	10,5	6,5	33,8	236	37	39	100	2,90	0,40	0,00	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	Щуря картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	20	0,2	0,0	0,5	3	5	3	8	0,12	0,01	2,00	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:		38,1	23,8	97,2	781	145	128	437	6,77	0,91	8,90	0,26
	Итого:		59,4	38,6	179,0	1342	189	183	626	10,05	1,16	25,60	0,29
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,00	0,00	0,04
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/25	25,0	19,8	38,1	435	286	41	318	0,90	0,09	0,51	0,06
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:		27,3	27,7	62,6	612	303	53	352	2,27	0,17	0,61	0,10
	Обед												
120	Суп молочный с вермишелью	250	5,7	5,6	21,1	160	146	20	124	0,42	0,08	0,81	0,03
260	Гуляш из говядины 40/60	100	10,7	10,5	3,2	150	16	18	133	1,20	0,06	0,50	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,50	0,21	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
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:		29,5	25,0	119,5	834	235	206	532	11,90	0,58	20,40	0,07
	Итого:		56,8	52,7	182,1	1446	537	259	883	14,17	0,74	21,01	0,17
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,00	0,00	0,04
15	Сыр порционно	15	3,5	4,4	0,0	55	132	5	75	0,15	0,01	0,12	0,05
ТТК 12	Жаркое с индейкой	200	8,7	15,5	19,3	251	77	35	125	1,90	0,13	8,16	0,00
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	35	0,2	0,0	0,9	5	8	5	15	0,20	0,01	3,50	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

		16,8	29,5	59,6	572	290	60	286	2,87	0,47	12,43	0,10
Всего:												
Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	4,7	3,0	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,36	0,00
285	Макароник с мясом	14,8	14,2	43,5	360	17	25	150	2,05	0,24	0,00	0,00
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	0,5	0,1	1,5	10	6	8	11	0,36	0,02	10,00	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 микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	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	151	584	8,11	0,96	41,88	0,30
	Пятица											
	Завтрак											
14	Масло сливочное	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,00	0,00	0,04
ТТК 477	Бифштекс домашний	13,1	10,5	16,3	191	11	16	49	1,26	0,17	1,40	0,00
309	Рожки отварные	5,5	4,2	28,5	186	6	8	36	0,77	0,06	0,00	0,02
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 микронутриентами	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:	20,9	22,6	69,3	554	34	36	119	3,40	0,31	1,50	0,06
	Обед											
103	Суп картофельный с вермишелью, мясными фрикадельками, зеленью	5,2	4,3	15,2	120	12	23	80	1,10	0,10	7,50	0,00
ТТК 242	Филе куриное панированное	23,8	10,3	10,7	302	14	83	106	1,98	0,10	0,83	0,07
304	Рис отварной	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	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
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 микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	3,8	0,8	25,1	123	27	17	53	1,47	0,17	0,00	0,00
	Всего:	37,1	22,3	122,1	944	89	158	324	8,48	0,45	30,93	0,10
	Итого:	58,0	44,9	191,4	1498	123	194	442	11,88	0,75	32,43	0,16
	Итого по меню:	523,0	482,4	1737,6	13626	3788	2141	6131	109,90	8,21	300,34	2,53
	среднее за день	52,3	48,2	173,8	1363	379	214	613	10,99	0,82	30,03	0,25

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