



УТВЕРЖДАЮ»

Директор по производству и питанию

МП «Единый центр

муниципального заказа»

Е.И. Корнева

«12» января 2021г.

Примерное 5-дневное меню двухразового горячего питания (завтрак и обед) для городских оздоровительных лагерей на период весенних каникул 2021 года для детей в возрасте с 7 до 11 лет в общеобразовательных учреждениях:

- Канавинского района № 51,75,109,176
 - Ленинского района № 123
 - Московского района № 74
 - Сормовского района № 77,81
 - Нижегородского района № 3,42,103,19, гимназия №13
 - Советского района № 44, лицей №28
 - Приокского района № 11,48,88,89,140,174, гимназия №17
 - Автозаводского района № 20,59,105,124,127
- Организатор питания МП «Единый центр муниципального заказа»

| № 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 | B1 | C | A |
| Понедельник | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66 | 2 | 0 | 3 | 0,02 | 0 | 0 | 0,04 |
| 15 | Сыр порционнo | 20 | 4,6 | 5,9 | 0 | 73 | 176 | 7 | 100 | 0,2 | 0,01 | 0,14 | 0,06 |
| 340 | Омлет натуральный | 150 | 13,9 | 17,9 | 3,3 | 229 | 123 | 20 | 244 | 2,58 | 0,08 | 0,36 | 0,26 |
| 306 | Горошек консервированный | 20 | 1,56 | 0,1 | 3,26 | 20 | 10 | 10 | 32 | 0,36 | 0 | 5 | 0 |
| 338 | Фрукты свежие | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,7 | 57 | 19 | 11 | 14 | 2,7 | 0,04 | 12 | 0 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,9 | 3,8 | 24,1 | 143 | 126 | 31 | 116 | 1,03 | 0,05 | 1,3 | 0,02 |
| | Батон | 30 | 2,8 | 1,2 | 20,1 | 103 | 7 | 10 | 27 | 0,6 | 0,05 | 0 | 0 |
| | Всего: | | 25,8 | 36,7 | 62,56 | 691 | 463 | 89 | 536 | 7,49 | 0,23 | 18,8 | 0,38 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 101 | Суп картофельный с рисом, рыбными консервами, зеленью | 270 | 5,4 | 6,7 | 17,4 | 155 | 14 | 25 | 64 | 0,88 | 0,09 | 8,25 | 0 |
| 260 | Гуляш из говядины | 100 | 15,74 | 8,09 | 2,68 | 143 | 12 | 4 | 15 | 0,19 | 0,01 | 0,76 | 0,01 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,5 | 7,3 | 36,6 | 251 | 15 | 133 | 201 | 4,5 | 0,21 | 0 | 0,03 |
| | Кондитерское изделие (вафли) | 18 | 0,81 | 5,04 | 11,52 | 95 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 1 | 0,1 | 25,2 | 106 | 33 | 21 | 29 | 0,69 | 0,02 | 0,89 | 0 |
| | Хлеб ржаной/батон | 50/45 | 7,6 | 2,4 | 50,6 | 254 | 25 | 38 | 115 | 2,8 | 0,15 | 0 | 0 |
| | Всего: | | 39,05 | 29,63 | 144 | 1004 | 99 | 221 | 424 | 9,06 | 0,48 | 9,9 | 0,04 |
| | Итого: | | 64,85 | 66,33 | 206,56 | 1695 | 562 | 310 | 960 | 16,55 | 0,71 | 28,7 | 0,42 |
| | Вторник | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Сыр порционнo | 20 | 4,6 | 5,9 | 0 | 73 | 176 | 7 | 100 | 0,2 | 0,01 | 0,14 | 0,06 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66 | 2 | 0 | 3 | 0,02 | 0 | 0 | 0,04 |
| 182 | Каша молочная пшеничная жидкая с маслом | 250/5 | 6,5 | 8,4 | 28 | 215 | 159 | 39 | 269 | 0,82 | 0,14 | 1,61 | 0,04 |
| | Йогурт | 110 | 3,4 | 2,9 | 13,9 | 95 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 376 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,3 | 0,1 | 10,3 | 44 | 8 | 5 | 10 | 0,9 | 0 | 2,9 | 0 |
| | Батон | 30 | 2,8 | 1,2 | 20,1 | 103 | 7 | 10 | 27 | 0,6 | 0,05 | 0 | 0 |
| | Всего: | | 17,7 | 25,8 | 72,4 | 596 | 352 | 61 | 409 | 2,54 | 0,2 | 4,65 | 0,14 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью | 10/250 | 4,65 | 3 | 7,7 | 81 | 34 | 22 | 47 | 0,76 | 0,06 | 18,4 | 0 |
| 284 | Запеканка картофельная с мясом | 200 | 17,9 | 14,7 | 21,55 | 323 | 22 | 40 | 106 | 1,57 | 0,18 | 4,57 | 0,02 |
| 70 | Огурцы консервированные (доп. гарнир) | 40 | 0,32 | 0,08 | 1,2 | 5,3 | 9,3 | 5,3 | 9,3 | 0,24 | 0,01 | 2 | 0 |
| 700/2004 | Напиток клюквенный | 200 | 0,1 | 0,1 | 24,9 | 103 | 13 | 6 | 3 | 0,22 | 0,01 | 3,75 | 0 |
| 338 | Фрукты свежие | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,7 | 57 | 19 | 11 | 14 | 2,7 | 0,04 | 12 | 0 |
| | Хлеб ржаной/батон | 50/45 | 7,6 | 2,4 | 50,6 | 254 | 25 | 38 | 115 | 2,8 | 0,15 | 0 | 0 |
| | Всего: | | 31,07 | 20,78 | 117,65 | 823,3 | 122,3 | 122,3 | 294,3 | 8,29 | 0,45 | 40,7 | 0,02 |
| | Итого: | | 48,77 | 46,58 | 190,05 | 1419,3 | 474,3 | 183,3 | 703,3 | 10,83 | 0,65 | 45,3 | 0,16 |
| | Среда | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 271 | Биточки домашние | 90 | 13 | 9,9 | 10 | 190 | 6 | 6 | 14,6 | 0,45 | 0,03 | 0,23 | 0 |
| 309 | Вермишель отварная | 150 | 5,5 | 4,9 | 28 | 186 | 6 | 8 | 36 | 0,77 | 0,05 | 0 | 0,02 |
| ТТК 245 | Кофейный напиток витаминизированный | 200 | 2,3 | 1,8 | 25 | 125 | 61 | 7 | 45 | 0,1 | 0,24 | 0,65 | 0,01 |
| | Кондитерское изделие (печенье) | 20 | 1,6 | 3 | 12,6 | 84 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Батон | 30 | 2,8 | 1,2 | 20,1 | 103 | 7 | 10 | 27 | 0,6 | 0,05 | 0 | 0 |
| | Всего: | | 25,2 | 20,8 | 95,7 | 688 | 80 | 31 | 122,6 | 1,92 | 0,37 | 0,88 | 0,03 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 96 | Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью | 10/255 | 5 | 4,8 | 17,3 | 133 | 25 | 31 | 109 | 1,3 | 0,11 | 7,55 | 0,01 |
| ТТК 426 | Рыба запечённая | 90 | 17,1 | 10 | 4,4 | 179 | 15 | 21 | 141 | 0,7 | 0,23 | 0,56 | 0,02 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,1 | 5,4 | 12,1 | 138 | 37 | 28 | 82 | 0,99 | 0,14 | 5,18 | 0,03 |
| ТТК 275 | Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир) | 50 | 0,35 | 2,5 | 5 | 44 | 21 | 7 | 14 | 0,3 | 0,01 | 13,2 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|--------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| 338 | Фрукты свежие | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,7 | 57 | 19 | 11 | 14 | 2,7 | 0,04 | 12 | 0 |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 1 | 0,1 | 25,2 | 106 | 33 | 21 | 29 | 0,69 | 0,02 | 0,89 | 0 |
| | Хлеб ржаной/батон | 50/45 | 7,6 | 2,4 | 50,6 | 254 | 25 | 38 | 115 | 2,8 | 0,15 | 0 | 0 |
| | Всего: | | 34,65 | 25,7 | 126,3 | 911 | 175 | 157 | 504 | 9,48 | 0,7 | 39,4 | 0,06 |
| | Итого: | | 59,85 | 46,5 | 222 | 1599 | 255 | 188 | 626,6 | 11,4 | 1,07 | 40,3 | 0,09 |
| Четверг | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66 | 2 | 0 | 3 | 0,02 | 0 | 0 | 0,04 |
| 15 | Сыр порционнно | 10 | 2,3 | 3 | 0 | 36 | 88 | 3,5 | 50 | 0,1 | 0 | 0,07 | 0,03 |
| 223 | Залеканна из творога со сгущенным молоком | 150/30 | 25,6 | 19,8 | 39,3 | 438 | 309 | 42 | 368 | 0,9 | 0,09 | 0,52 | 0,06 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 10,1 | 41 | 5 | 4 | 8 | 0,85 | 0 | 0,1 | 0 |
| | Батон | 30 | 2,8 | 1,2 | 20,1 | 103 | 7 | 10 | 27 | 0,6 | 0,05 | 0 | 0 |
| | Всего: | | 31 | 31,4 | 69,6 | 684 | 411 | 59,5 | 456 | 2,47 | 0,14 | 0,69 | 0,13 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью | 15/255 | 5,6 | 5,11 | 10,3 | 123 | 38 | 25 | 53 | 1,1 | 0,05 | 10,1 | 0,01 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 200 | 13,3 | 9,43 | 19,21 | 225 | 18 | 33 | 83 | 1,29 | 0,13 | 8,43 | 0 |
| 306 | Горошек консервированный (доп. гарнир) | 20 | 1,56 | 0,1 | 3,26 | 20 | 10 | 10 | 32 | 0,36 | 0 | 5 | 0 |
| 338 | Фрукты свежие | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,7 | 57 | 19 | 11 | 14 | 2,7 | 0,04 | 12 | 0 |
| ТТК 206 | Компот из ягод | 200 | 0,2 | 0,1 | 17 | 70 | 12 | 8 | 9 | 0,2 | 0,01 | 4,5 | 0 |
| | Хлеб ржаной/батон | 50/45 | 7,6 | 2,4 | 50,6 | 254 | 25 | 38 | 115 | 2,8 | 0,15 | 0 | 0 |
| | Всего: | | 27,2 | 17,64 | 112,07 | 749 | 122 | 125 | 306 | 8,45 | 0,38 | 40 | 0,01 |
| | Итого: | | 58,2 | 49,04 | 181,67 | 1433 | 533 | 184,5 | 762 | 10,92 | 0,52 | 40,7 | 0,14 |
| Пятница | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66 | 2 | 0 | 3 | 0,02 | 0 | 0 | 0,04 |
| 15 | Сыр порционнно | 20 | 4,6 | 5,9 | 0 | 73 | 176 | 7 | 100 | 0,2 | 0,01 | 0,14 | 0,06 |
| 182 | Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая с маслом | 200/5 | 6,3 | 8,7 | 28,4 | 217 | 149 | 48 | 182 | 1,03 | 0,14 | 1,44 | 0,04 |
| | Йогурт | 110 | 3,4 | 2,9 | 13,9 | 95 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,9 | 3,8 | 24,1 | 143 | 126 | 31 | 116 | 1,03 | 0,05 | 1,3 | 0,02 |
| | Батон | 30 | 2,8 | 1,2 | 20,1 | 103 | 7 | 10 | 27 | 0,6 | 0,05 | 0 | 0 |
| | Всего: | | 21,1 | 29,8 | 86,6 | 697 | 460 | 96 | 428 | 2,88 | 0,25 | 2,88 | 0,16 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью | 15/250 | 7,9 | 4,4 | 15,4 | 153 | 29 | 35 | 87 | 2,02 | 0,23 | 5,83 | 0 |
| ТТК 242 | Филе куриное панированное | 90 | 21 | 9,5 | 9,3 | 273 | 12 | 75 | 95 | 1,76 | 0,09 | 0,75 | 0,07 |
| 309 | Рожки отварные | 150 | 5,5 | 4,9 | 28 | 186 | 6 | 8 | 36 | 0,77 | 0,05 | 0 | 0,02 |
| 101 | Икра кабачковая (доп. гарнир) | 50 | 0,6 | 2,4 | 3,9 | 39 | 16 | 7 | 15 | 0,4 | 0,02 | 4,8 | 0 |
| 338 | Фрукты свежие | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,7 | 57 | 19 | 11 | 14 | 2,7 | 0,04 | 12 | 0 |
| 700/2004 | Напиток клюквенный | 200 | 0,1 | 0,1 | 24,9 | 103 | 13 | 6 | 3 | 0,22 | 0,01 | 3,75 | 0 |
| | Хлеб ржаной/батон | 50/45 | 7,6 | 2,4 | 50,6 | 254 | 25 | 38 | 115 | 2,8 | 0,15 | 0 | 0 |
| | Всего: | | 43,2 | 24,2 | 143,8 | 1065 | 120 | 180 | 365 | 10,67 | 0,59 | 27,1 | 0,09 |
| | Итого: | | 64,3 | 54 | 230,4 | 1762 | 580 | 276 | 793 | 13,55 | 0,84 | 30 | 0,25 |
| | Итого по меню: | | 295,97 | 262,45 | 1030,68 | 7908,3 | 2404,3 | 1141,8 | 3845 | 63,25 | 3,79 | 185 | 1,06 |
| | среднее за день | | 59,2 | 52,5 | 206,1 | 1581,7 | 480,9 | 228,4 | 769,0 | 12,7 | 0,8 | 37,0 | 0,2 |

В меню используются следующие свежие фрукты: яблоки, мандарины

В меню включены витаминизированные напитки: кисель плодово-ягодный витаминизированный (витамины В1,В6,РР,С), кофейный напиток витаминизированный (витамины В1,В6,РР,С), молоко витаминизированное (витамины А,Е, В1,В6,В9,С,РР, а также железо, цинк)

Начальник технологического отдела МП "ЕЦМЗ" Н.В.Решетникова