

«УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель директора по производству
МБУ «Дирекция по организации питания»


Е.И. Корнева

« 10 » марта 2022г.



Примерное 10-дневное меню двухразового горячего питания (завтрак и обед) для городских оздоровительных лагерей на 2022 год 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),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 №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»

№ 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
<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	0,04
15	Сыр порционнно	10	2,3	3,0	0,0	36	88	4	50	0,10	0,00	0,07	0,03
ГТК 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 "Растишка"	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 микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		18,7	26,4	79,4	627	667	79	362	2,28	0,24	3,13	0,14
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	Гуляш из говядины	100	13,1	13,6	3,3	200	10	5	15	0,20	0,01	1,04	0,01
309	Вермишель отварная	150	5,5	4,9	28,0	186	6	8	36	0,77	0,05	0,00	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
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	Всего:		26,8	24,8	89,9	710	77	73	206	3,76	0,29	10,38	0,23
	Итого:		45,5	51,2	169,2	1337	744	152	567	6,04	0,53	13,51	0,37
Вторник													
Завтрак													
14	Масло сливочное	15	0,2	11,0	0,2	99	3,0	0,0	4,5	0,0	0,0	0,0	0,1
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
338	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,6	71	24	14	18	3,38	0,05	15,00	0,00
ГТК 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 микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		29,6	31,8	96,8	761	392	69	456	5,01	0,47	16,15	0,13
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
ГТК 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	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	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 микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00

	Всего:		36,0	21,1	89,8	806	90	136	289	6,22	0,34	24,96	0,11
	Итого:		65,6	52,8	186,6	1567	482	205	745	11,22	0,81	41,11	0,24
	Среда												
	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 порционнно	10	2,3	3,0	0,0	36	88	4	50	0,10	0,00	0,07	0,03
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	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 микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		24,6	26,8	63,8	610,0	116,8	98,8	135,5	2,7	0,2	0,4	0,1
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, гренками, 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	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	25	0,2	0,04	0,7	4	5	4	10	0,15	0,01	25,00	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 микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	Всего:		33,4	22,9	93,9	745	119	108	389	5,11	0,71	49,06	0,06
	Итого:		58,0	49,7	157,6	1355	236	207	524	7,85	0,88	49,48	0,15
	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 порционнно	10	2,3	3,0	0,0	36	88	4	50	0,10	0,00	0,07	0,03
210	Омлет натуральный	150	13,9	17,9	3,3	204	123	20	244	2,58	0,08	0,36	0,27
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	55	0,6	0,1	2,1	13	8	11	14	0,50	0,03	13,80	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 микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		22,8	32,6	40,8	520	357	74	450	4,73	0,24	15,53	0,36
	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	150	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,50	0,21	0,00	0,03
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	30	0,2	0,03	0,8	4	7	4	13	0,18	0,01	3,00	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
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 микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00

	Всего:		33,2	28,3	117,5	876	165	219	417	11,27	0,52	39,35	0,25
	Итого:		56,0	60,9	158,3	1396	522	293	867	16,00	0,76	54,88	0,61
	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
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0,00	0,03
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	50	0,2	0,04	0,1	8	10	8	20	0,30	0,02	50,00	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 микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
			17,8	26,6	77,4	660	147	70	189	7,27	0,23	65,60	0,10
	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
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 микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	Всего:		25,5	10,7	85,8	553	80	299	162	8,04	0,44	32,99	0,02
	Итого:		43,4	37,2	163,2	1213	227	369	351	15,30	0,67	98,59	0,12
	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
15	Сыр порционнно	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 "Растишка"	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 микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		20,6	30,9	79,0	674	622	91	374	2,68	0,27	2,81	0,16
	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 микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00

	Всего:		23,2	14,6	103,9	669	98	91	218	6,62	0,28	26,25	0,01
	Итого:		43,8	45,5	182,8	1343	720	182	592	9,30	0,55	29,06	0,17
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,00	0,00	0,04
ТТК 500	Шницель "Нежный"	90	13,4	10,0	10,3	186	13	30	117	1,70	0,10	1,60	0,01
309	Вермишель отварная	150	5,5	4,2	28,0	186	6	8	36	0,77	0,06	0,00	0,02
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	40	0,3	0,1	1,0	6	9	6	17	0,24	0,01	4,00	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
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		21,3	22,1	81,7	626	50,8	54,3	201,5	3,3	0,2	13,2	0,07
	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	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	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
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 микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	Всего:		37,6	23,7	93,4	764	143	133	440	6,85	0,88	16,90	0,26
	Итого:		58,9	45,7	175,0	1390	194	188	641	10,11	1,13	30,10	0,33
	Среда												
	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	10	2,3	3,0	0,0	36	88	4	50	0,10	0,00	0,07	0,03
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	22,9	17,0	34,6	383	219	32	300	0,83	0,07	0,36	0,05
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 микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		28,1	28,5	73,7	667	347,5	61,6	401,0	5,7	0,2	15,5	0,1
	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
259	Жаркое по-домашнему	200	13,3	9,4	19,2	225	18	33	83	1,29	0,13	8,43	0,00
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	20	0,2	0,02	0,5	3	5	3	8	0,12	0,01	2,00	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 микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	Всего:		22,5	15,8	80,0	566	200	77	272	4,07	0,36	15,33	0,03
	Итого:		50,6	44,4	153,6	1233	548	139	673	9,74	0,56	30,86	0,15
	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 порционнно	15	3,5	4,4	0,0	55	132	5	75	0,15	0,01	0,12	0,05
ГТК 552	Индийка с булгуром	200	13,2	16,8	37,0	352	80	6	58	0,80	0,03	0,00	0,00
ГТК 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 микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		21,1	30,8	76,4	668	285	26	204	1,57	0,36	0,77	0,10
	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
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	150	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,50	0,21	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 микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	Всего:		29,9	24,5	88,8	714	106	195	354	7,37	0,42	20,49	0,24
	Итого:		51,0	55,3	165,1	1382	391	221	557	8,94	0,78	21,26	0,34
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,00	0,00	0,04
ГТК 477	Бифштекс домашний	90	13,1	10,5	16,3	191	11	16	49	1,26	0,17	1,40	0,00
309	Рожки отварные	150	5,5	4,2	28,5	186	6	8	36	0,77	0,06	0,00	0,02
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	20	0,2	0,0	0,5	3	5	3	8	0,12	0,01	2,00	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 микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		21,7	23,2	84,4	628	63	53	144	6,90	0,37	18,50	0,06
	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
ГТК 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	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0,00	0,03
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	30	0,4	0,1	1,2	7	4	6	8	0,28	0,02	7,50	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 микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	Всего:		36,2	21,6	98,3	834	55	148	308	5,19	0,38	15,83	0,10
	Итого:		57,9	44,8	182,6	1462	117	201	452	12,08	0,75	34,33	0,16
	Итого по меню:		530,7	487,6	1694,1	13681	4178	2157	5967	107	7,40	403,2	2,64
	среднее за день		<i>53,1</i>	<i>48,8</i>	<i>169,4</i>	<i>1368</i>	<i>418</i>	<i>216</i>	<i>597</i>	<i>10,7</i>	<i>0,74</i>	<i>40,3</i>	<i>0,26</i>

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