

Согласовано

Директор

МАОУ «ШКОЛА № 59»

Ветрова Е.И.

16.03.2021



УТВЕРЖДАЮ»

Директор по производству и питанию

МП «Единый центр

муниципального заказа»

Е.И. Корнева

16.03.2021г.

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»

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	39,38	0,06
	Итого:		59,85	46,5	222	1599	255	188	626,6	11,4	1,07	40,26	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 порционн	10	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03
223	Запеканка 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	10,08	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	40,01	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 порционн	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	27,13	0,09
	Итого:		64,3	54	230,4	1762	580	276	793	13,55	0,84	30,01	0,25
	Итого по меню:		295,97	262,45	1030,68	7908,3	2404,3	1141,8	3844,9	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

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	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 порционно	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 порционно	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	18,36	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	40,68	0,02
	Итого:		48,77	46,58	190,05	1419,3	474,3	183,3	703,3	10,83	0,65	45,33	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