

Согласовано  
Директор

МБОУ «Школа № 59»

Ветеринар

16.03.22



«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),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 блюда	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
	<b>Первая неделя</b>												
	<b>Понедельник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,00	0,00	0,04
15	Сыр порционнo	10	2,3	3,0	0,0	36	88	4	50	0,10	0,00	0,07	0,03
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
	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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>18,7</b>	<b>26,4</b>	<b>79,4</b>	<b>627</b>	<b>667</b>	<b>79</b>	<b>362</b>	<b>2,28</b>	<b>0,24</b>	<b>3,13</b>	<b>0,14</b>
	<b>Обед</b>												
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 микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>26,8</b>	<b>24,8</b>	<b>89,9</b>	<b>710</b>	<b>77</b>	<b>73</b>	<b>206</b>	<b>3,76</b>	<b>0,29</b>	<b>10,38</b>	<b>0,23</b>
	<b>Итого:</b>		<b>45,5</b>	<b>51,2</b>	<b>169,2</b>	<b>1337</b>	<b>744</b>	<b>152</b>	<b>567</b>	<b>6,04</b>	<b>0,53</b>	<b>13,51</b>	<b>0,37</b>
	<b>Вторник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
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 стуженным 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
ТТК 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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>29,6</b>	<b>31,8</b>	<b>96,8</b>	<b>761</b>	<b>392</b>	<b>69</b>	<b>456</b>	<b>5,01</b>	<b>0,47</b>	<b>16,15</b>	<b>0,13</b>
	<b>Обед</b>												
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
ТТК 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 микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00



	<b>Всего:</b>		36,0	21,1	89,8	806	90	136	289	6,22	0,34	24,96	0,11
	<i>Итого:</i>		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 порционно	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
	<b>Всего:</b>		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, 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	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
	<b>Всего:</b>		33,4	22,9	93,9	745	119	108	389	5,11	0,71	49,06	0,06
	<i>Итого:</i>		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 порционно	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
	<b>Всего:</b>		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











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 порционнно	15	3,5	4,4	0,0	55	132	5	75	0,15	0,01	0,12	0,05	0,05
ТТК 552	Индейка с булгуром	200	13,2	16,8	37,0	352	80	6	58	0,80	0,03	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	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
	<b>Всего:</b>		<b>21,1</b>	<b>30,8</b>	<b>76,4</b>	<b>668</b>	<b>285</b>	<b>26</b>	<b>204</b>	<b>1,57</b>	<b>0,36</b>	<b>0,77</b>	<b>0,10</b>	
	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	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	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	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	0,20
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>29,9</b>	<b>24,5</b>	<b>88,8</b>	<b>714</b>	<b>106</b>	<b>195</b>	<b>354</b>	<b>7,37</b>	<b>0,42</b>	<b>20,49</b>	<b>0,24</b>	
	<b>Итого:</b>		<b>51,0</b>	<b>55,3</b>	<b>165,1</b>	<b>1382</b>	<b>391</b>	<b>221</b>	<b>557</b>	<b>8,94</b>	<b>0,78</b>	<b>21,26</b>	<b>0,34</b>	
	Пятница													
	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
ТТК 477	Бифштекс домашний	90	13,1	10,5	16,3	191	11	16	49	1,26	0,17	1,40	0,00	0,00
309	Рожки отварные	150	5,5	4,2	28,5	186	6	8	36	0,77	0,06	0,00	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	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	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	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	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>21,7</b>	<b>23,2</b>	<b>84,4</b>	<b>628</b>	<b>63</b>	<b>53</b>	<b>144</b>	<b>6,90</b>	<b>0,37</b>	<b>18,50</b>	<b>0,06</b>	
	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	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	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
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	30	0,4	0,1	1,2	7	4	6	8	0,28	0,02	7,50	0,00	0,00
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>36,2</b>	<b>21,6</b>	<b>98,3</b>	<b>834</b>	<b>55</b>	<b>148</b>	<b>308</b>	<b>5,19</b>	<b>0,38</b>	<b>15,83</b>	<b>0,10</b>	
	<b>Итого:</b>		<b>57,9</b>	<b>44,8</b>	<b>182,6</b>	<b>1462</b>	<b>117</b>	<b>201</b>	<b>452</b>	<b>12,08</b>	<b>0,75</b>	<b>34,33</b>	<b>0,16</b>	
	Итого по меню:		<b>530,7</b>	<b>487,6</b>	<b>1694,1</b>	<b>13681</b>	<b>4178</b>	<b>2157</b>	<b>5967</b>	<b>107</b>	<b>7,40</b>	<b>403,2</b>	<b>2,64</b>	
	среднее за день		<b>53,1</b>	<b>48,8</b>	<b>169,4</b>	<b>1368</b>	<b>418</b>	<b>216</b>	<b>597</b>	<b>10,7</b>	<b>0,74</b>	<b>40,3</b>	<b>0,26</b>	

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