



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор по производству и питанию
МП «Единый центр
муниципального заказа»

Е.И. Корнева

«*Handwritten signature*» 2021г.

Примерное 10-дневное меню трёхразового горячего питания (завтрак, обед, полдник) для городских оздоровительных лагерей на период летних каникул 2021 года для детей в возрасте с 7 до 11 лет в общеобразовательных учреждениях:

Канавинского района № 41,50,51,52,55,75,96,109,109Ф,110,121,168,176,181

Ленинского района № 60,62,72,91,94,97,99,101,120,123,138,160,162,175,177,180,182,184,185

Московского района № 21,64,66,67,69,73,74,87,93,115/2,118,139,149,172,178

Сормовского района № 9,26,27,76,77,78,81,82,84,85,117,141,183

Нижегородского района № 3,7,13,19,22,35,42,103

Советского района № 18,24,28,44,47,53,54,122,151,173

Приокского района № 32,48,88,89,131,134,135,140,154,174

Автозаводского района № 5,6,12,15,16,20,37,43,58,59,63,105,111,114,119,124,125,126,127,128,129,130,133,136,137,144,145,
161,169,170,179,190

Организатор питания МП «Единый центр муниципального заказа»

102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	8,47	3,3	15,21	143	29	35	87	2,02	0,23	5,83	0,01
280/15	Фрикадельки в соусе	90/50	14	15,2	15,4	261	35	10	45	0,52	0,05	1,82	0,02
309/15	Рожки отварные	150	5,5	4,9	28	186	6	8	36	0,77	0,06	0	0,02
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0,8	0,14	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0
338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
206	Компот из вишни	200	0,2	0,1	13,2	56	20	10	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:		37,07	26,54	136,81	974	144	126	324	9,64	0,58	41,65	0,05
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5	22	156	242	30	188	0,2	0,06	1,8	0,04
ТТК 27	Хачапури	75	9,7	11,4	20,9	243	194	15	136	0,71	0,06	0,07	0,09
	Всего:		15,3	16,4	42,9	399	436	45	324	0,91	0,12	1,87	0,13
	Итого:		73,67	71,54	273,71	2095	1020	242	1034,5	12,49	1,17	46,31	0,34
	Среда												
	Завтрак												
ТТК 499	Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156	8	20	91	0,9	0,1	0,45	0,03
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	25	0,2	0,04	0,7	4	5	4	10	0,15	0,01	25	0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный (горячий напиток)	200	0	0	33	132	0,3	0	0	0,03	0	0,01	0
	Батон	30	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		21,3	15,44	87,5	611	21,3	53	190	2,2	0,19	25,46	0,06
	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
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:	0	33,8	22,7	109,6	810	135	139	476	6,48	0,65	14,18	0,06
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
ТТК 357	Маковый рулетик посыпной	70	6,5	7,2	30,6	239	9	8	42	0,62	0,06	0	0,02
	Всего:		12,1	13,6	40	357	249	36	222	0,82	0,36	17	0,2
	Итого:		67,2	51,74	237,1	1778	405,3	228	888	9,5	1,2	56,64	0,32
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
223	Запеканка из творога со стуженным молоком	150/25	25	19,8	38,1	435	286	41	318	0,9	0,09	0,51	0,06
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0

14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	200/5	6,2	8,5	31,6	228	170	36	169	0,63	0,11	1,76	0,05
ТТК 245	Йогурт	110	3,4	2,9	13,9	95	0	0	0	0	0	0	0
	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01
	Батон	30	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		14,8	21,7	90,7	617	240	53	244	1,35	0,4	2,41	0,1
	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
259	Жаркое по-домашнему	200	13,3	9,43	19,21	225	18	33	83	1,29	0,13	8,43	0
ТТК 275	Капуста квашенная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	70	0,5	3,5	6,9	61	30	10	19	0,38	0,01	18,6	0
338	Фрукты свежие (яблоко)	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:		27,9	20,73	130,91	836	150	144	369	9,16	0,46	47,47	0,01
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5	22	156	242	30	188	0,2	0,06	1,8	0,04
	Язычки слоеные с фруктовой начинкой	70	3,5	11,2	21,7	203	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		9,1	16,2	43,7	359	242	30	188	0,2	0,06	1,8	0,04
	Итого:		51,8	58,63	265,31	1812	632	227	801	10,71	0,92	51,68	0,15
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
291	Плов из филе куриного	200	18,6	10,4	41,7	384	21	82	194	1,6	0,09	3,27	0,04
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:		25,4	22,7	86	696	156	123	340	3,25	0,19	4,57	0,1
	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
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
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	65	0,43	0,07	1,73	9	15,1	8,6	28,1	0,39	0,02	6,5	0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		33,18	20,97	86,83	705	134,1	122,6	423,1	6,54	0,6	33,5	0,05
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
357	Маковый рулетик посыпной	75	7	7,7	32,8	256	10	8	45	0,67	0,06	0	0,02

			12,6	14,1	42,2	374	250	36	225	0,87	0,36	17	0,2
Всего:			71,18	57,77	215,03	1775	540,1	281,6	988,1	10,66	1,15	55,07	0,35
Итого:													
		Среда											
		Завтрак											
14		Масло сливочное	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
223		Запеканка из творога с джемом	23,7	17,4	40,4	379	225	35	315	0,8	0,08	0,55	0,06
376		Чай с сахаром	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
		Батон	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
		Всего:	26,8	26	70,7	589	239	49	353	2,27	0,13	0,65	0,1
		Обед											
177/2004		Бульон с куриным филе, гренками	8,98	0,95	12,93	114	10	28	46	0,73	0,03	1,26	0,01
260		Гуляш из говядины	15,74	8,09	2,68	143	12	4	15	0,19	0,01	0,76	0,01
304		Рис отварной	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
71		Помидоры свежие (доп. гарнир)	0,8	0,1	2,5	15	8,7	13	17,3	0,6	0	16,3	0
348		Компот из кураги	1	0,1	25,2	106	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0
		Хлеб ржаной/батон	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
		Всего:	37,82	17,94	122,41	848	89,7	123	284,3	5,53	0,24	19,21	0,05
		Полдник											
401		Оладьи со стужённым молоком	9,2	9,8	50,1	323	150	25	159	0,87	0,13	0,98	0,03
338		Фрукты свежие (яблоко)	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
206		Компот из вишни	0,2	0,1	13,2	56	20	10	9	0,2	0,01	4,5	0
		Всего:	9,9	10,4	75	436	189	46	182	3,77	0,18	17,48	0,03
		Итого:	74,52	54,34	268,11	1873	517,7	218	819,3	11,57	0,55	37,34	0,18
		Четверг											
		Завтрак											
14		Масло сливочное	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
ТТК 499		Котлета куриная	14,6	7,9	5,2	156	8	20	91	0,9	0,1	0,45	0,03
309		Рожки отварные	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0	0,02
71		Помидоры свежие/огурцы свежие (доп. гарнир)	0,2	0,03	0,8	4	7	4	13	0,18	0,01	3	0
ТТК 245		Кофейный напиток витаминизированный	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01
		Батон	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
		Всего:	25,5	22,43	79,7	637	91	49	215	2,57	0,46	4,1	0,1
		Обед											
82		Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	4,8	3,6	9,9	100	38	25	53	1,12	0,05	10,04	0,01
284		Запеканка картофельная с мясом	17,9	14,7	21,55	323	22	40	106	1,57	0,18	4,57	0,02
ТТК 275		Капуста квашенная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	0,3	2	3,9	35	17	5,7	11	0,2	0,01	10,5	0
342		Компот из яблок	0,2	0,2	18,9	79	7	4	4	0,93	0,01	4,09	0
		Хлеб ржаной/батон	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0

	Всего:		30,8	22,9	104,85	791	109	112,7	289	6,62	0,4	29,2	0,03
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
410	Ватрушка с творогом	75	9,5	6,4	35,6	239	70	16	112	0,81	0,09	0,34	0,02
	Всего:		15,1	12,8	45	357	310	44	292	1,01	0,39	17,34	0,2
	Итого:		71,4	58,13	229,55	1785	510	205,7	796	10,2	1,25	50,64	0,33
		Пятница											
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
431/2004	Печень по-строгановски	100	13,2	10,1	7,2	172	18	16	233	4,9	0,2	8,2	0,02
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	50	0,55	0,1	1,95	12	7	10	13	0,5	0,03	12,5	0
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:		25,35	26,1	76,05	645	54	173	485	11,37	0,49	20,8	0,09
	Обед												
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясными фрикадельками, зеленью	20/250	6,5	4,9	20,9	154	18	30	100	1,28	0,12	8,35	0
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	100/50	11,6	11,4	12,9	205	23	12	54	0,6	0,03	3,5	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)	35	0,3	0,1	0,9	5	8	5	15	0,21	0,01	4	0
338	Фрукты свежие (яблоко)	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:		29,8	24,8	126,1	883	142	132	389	8,78	0,5	37,53	0,06
	Полдник												
386	Йогурт фруктовый питьевой	200	5,9	7	22,6	176	238	28	182	0,2	0,06	1,2	0,04
	Хачапури	65	8,7	9,6	18,6	211	156	12	115	0,73	0,05	0,03	0,08
	Всего:		14,6	16,6	41,2	387	394	40	297	0,93	0,11	1,23	0,12
	Итого:		69,75	67,5	243,35	1915	590	345	1171	21,08	1,1	59,56	0,27
	Итого по меню:		706,37	604,25	2480,16	18725	6011,1	2696,8	9405,9	135,09	10,21	533,43	2,86
	среднее за день		70,6	60,4	248,0	1872,5	601,1	269,7	940,6	13,5	1,0	53,3	0,3

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

Витаминизированный напиток: кофеинный напиток витаминизированный (витамины В1,В6,РР,С)