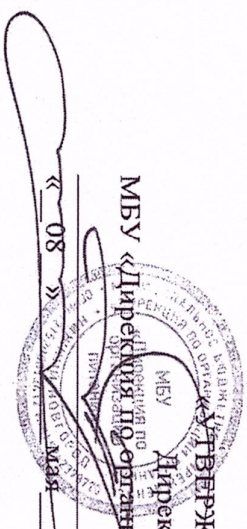




«СОГЛАСОВАНО»

Итого: 340
В. В. Хворостинина



«УТВЕРЖДАЮ»

МБУ «Дирекция по организации питания»
Директор
Е.В. Пороховой
2026г.

Примерное 10-дневное меню трёхразового горячего питания (завтрак, обед, полдник) для городских оздоровительных лагерей на летний период 2026 года для детей в возрасте с 7 до 11 лет в общеобразовательных учреждениях г. Нижнего Новгорода.

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

№ рецептуры по Сборнику блгод 2015г.	Наименование блгод	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)							Витамины (мг)			
			Белки	жиры	углеводы		Са	Мг	Р	Fe	В ₁	С	А				
	<i>Первая неделя</i>																
	<i>Понедельник</i>																
	Завтрак																
204	Макаронь с сыром	180	10,2	13,5	29,0	278	121	19	131	0,80	0,06	0,00	0,00	0,00			
	Творог для детского питания	100	7,6	4,2	11,1	113	85	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
245/1	Кофейный напиток быстрорастворимый	200	2,6	1,8	16,6	93	84	10	63	0,10	0,03	0,90	0,01	0,01			
	Багет, витаминный с микроутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00	0,00			
	<i>Всего:</i>		22,4	20,0	71,0	554	300	29	194	1,40	0,17	0,90	0,01	0,01			
	Обед																
ТТК 370	Суп сырный с гречками, зеленью	200/15	3,8	4,8	21,7	145	104	15	82	1,00	0,34	9,40	0,02	0,02			
260	Гуляш из говядины	100	10,6	10,5	2,4	146	16	18	23	1,20	0,06	0,50	0,01	0,01			
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,50	0,20	0,00	0,00	0,00			
	Вафли	20	0,8	7,0	10,8	110	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00	0,00			
	Хлеб полезный с микроутриентами/ Багет, витаминный с микроутриентами	25/39	4,9	1,1	33,1	162	34	0	0	1,80	0,21	0,00	0,00	0,00			
	<i>Всего:</i>		28,8	30,9	118,5	867	175	170	310	9,40	0,81	14,00	0,03	0,03			
	Полдник																
ТТК 206	Нижегородская слобода с маком глазированной	100	8,0	9,0	73,0	400	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0	0,0			
	<i>Всего:</i>		8,2	9,1	85,0	449	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0	0,0			
	<i>Итого:</i>																
	Вторник																
	Завтрак																
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ТТК 147	Каша молочная рисовая с маслом	150/5	4,0	6,1	22,8	163	113	23	113	0,30	0,04	1,20	0,20	0,20			
	Йогурт	100	2,8	2,8	11,5	82	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,88	0,00	2,90	0,00	0,00			
	Багет, витаминный с микроутриентами	40	3,2	0,8	22,9	112	16	0	0	0,80	0,13	0,00	0,00	0,00			
	<i>Всего:</i>		10,5	19,1	65,7	478	137	28	123	1,98	0,17	4,10	0,20	0,20			
	Обед																
211/2022	Борщ "Краснодарский со сметаной, зеленью	205	1,5	5,4	7,7	85	29	16	38	0,90	0,20	15,00	0,03	0,03			
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00	0,00			
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00	0,00			
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	65	0,7	0,1	2,3	13	8	12	16	0,54	0,04	15,00	0,00	0,00			
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00	0,00			
ТТК243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,00	0,00	7,60	0,00	0,00			
	Хлеб полезный с микроутриентами/ Багет, витаминный с микроутриентами	25/28	4,0	0,9	26,8	131	29	0	0	1,50	0,18	0,00	0,00	0,00			
	<i>Всего:</i>		25,9	23,1	116,5	779	108	59	163	7,84	0,82	51,60	0,03	0,03			
	Полдник																
	Издешие сладкое "Ямарочное с варёной стущёной"																
348	Компот из кураги	100	7,3	5,2	50,1	276	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	<i>Всего:</i>	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00	0,00			
			8,4	5,2	63,3	362	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0	0,0			

	<i>Итого:</i>		44,8	47,4	245,5	1619	278	108	315	10,5	1,0	56,6	0,2
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00
223	Запеканка из творога со стужённым молоком	150/25	25,4	19,7	35,8	422	292	41	363	1,02	0,09	0,49	0,07
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	<i>Всего:</i>	25	28,2	28,1	68,9	641	332	58	389	5,52	0,17	14,59	0,07
	Обед												
278/2022	Суп куриный с зеленью	200	1,8	2,4	9,4	77	13	21	56	0,72	0,32	0,08	0,01
234	Котлета рыбная	100	15,3	12,5	18,4	246	62	43	176	1,30	0,20	0,40	0,04
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,00	0,10	5,10	0,10
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	60	0,5	0,1	1,5	8	14	8	25	0,36	0,02	6,00	0,00
	Печенье	20	1,6	3,2	13,0	88	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/39	4,9	1,1	33,1	162	34	0	0	1,80	0,21	0,00	0,00
	<i>Всего:</i>		27,4	24,6	99,5	738	172	108	348	5,38	0,85	16,08	0,15
	Полдник												
	Слоба Аппетитная с начинкой фруктово-ягодной	100	6,5	6,5	86,0	270	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	19,6	84	10	3	3	0,63	0,01	20,00	0,00
	<i>Всего:</i>		7,2	6,8	105,6	354	10	3	3	0,6	0,0	20,0	0,0
	Итого:												
			62,8	59,5	274,0	1733	514	169	740	11,5	1,0	50,7	0,2
	Четверг												
	Завтрак												
875/2022	Оладьи-сэндвичи с варёной стужённой, с маслом	180/5	9,9	23,0	94,5	632	118	26	165	1,30	0,20	1,10	0,10
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	<i>Всего:</i>		10,6	23,6	113,2	715	146	43	188	5,30	0,20	15,20	0,10
	Обед												
157	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	210	6,4	5,9	5,8	99	21	27	59	0,90	0,13	4,20	0,50
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,50	0,00	0,00	0,00
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	60	0,6	0,2	1,1	6	4	6	8	0,27	0,02	7,50	0,00
348	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/26	3,9	0,8	25,7	126	28	0	0	1,50	0,17	0,00	0,00
	<i>Всего:</i>		39,7	29,9	86,7	798	104	155	331	6,0	0,4	14,3	0,6
	Полдник												
	Слойка с фруктовой начинкой	100	4,5	11,5	52,5	330	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
	<i>Всего:</i>		4,7	11,7	66,4	388	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,0
	Итого:												
			55,0	65,2	266,3	1901	257	202	523	12,2	0,6	33,6	0,7
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 499	Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156	8	20	91	0,90	0,10	0,50	0,00

312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,00	0,10	5,10	0,10
	Фруктовое пюре	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микроэлементами	23	1,8	0,5	13,2	64	9	0	0	0,50	0,07	0,00	0,00
	Всего:		19,8	21,0	49,4	470	62	52	184	3,3	0,3	5,7	0,1
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	200	4,7	4,4	15,7	122	23	26	70	1,60	0,30	4,80	0,00
ТТК 65	Митболлы в томатном соусе	100/50	19,8	18,2	11,5	286	18	19	12	1,50	0,20	0,55	0,04
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
	Кеك для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
389	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, витаминный с микроэлементами	25/29	4,1	0,9	27,4	134	30	0	0	1,60	0,18	0,00	0,00
	Всего:		36,4	35,2	122,0	947	105	70	140	9,5	0,8	19,5	0,0
	Полдник												
	Нижелородекая сдоба с маком глазированной	100	8,0	9,0	73,0	400	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0
	Всего:		8,2	9,1	85,0	449	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0
	Итого:		64,4	65,3	256,4	1866	178	130	333	13,0	1,1	29,7	0,1
	Выходная неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00
210	Омлет натуральный	150	13,9	14,4	3,4	199	124	20	245	2,59	0,06	0,73	0,11
	Творог для детского питания	100	7,6	4,2	11,1	113	85	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микроэлементами	40	3,2	0,8	22,9	112	16	0	0	0,80	0,13	0,00	0,00
	Всего:		25,0	26,8	42,5	511	232	24	256	4,29	0,19	0,83	0,11
	Обед												
101	Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами, зеленью	215	4,3	5,3	13,8	120	12	19	53	0,80	0,20	6,80	0,00
265	Плов из говядины	150	8,6	8,6	25,7	214	11	31	73	1,20	0,70	0,10	0,00
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	50	0,4	0,1	1,3	7	12	7	21	0,30	0,02	5,00	0,00
	Вафли	20	0,8	7,0	10,8	110	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
348	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, витаминный с микроэлементами	25/50	5,8	1,3	39,4	193	38	0	0	2,00	0,25	0,00	0,00
	Всего:		21,0	22,3	104,2	730	106	78	176	5,00	1,17	12,80	0,00
	Полдник												
	Слойка с фруктовой начинкой	100	4,5	11,5	52,5	330	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	19,6	84	10	3	3	0,63	0,01	20,00	0,00
	Всего:		5,2	11,8	72,1	414	10	3	3	0,6	0,0	20,0	0,0
	Итого:		51,2	60,9	218,8	1655	348	105	435	9,9	1,4	33,6	0,1
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	4,7	6,6	22,5	168	124	27	127	0,50	0,08	1,30	0,20
	Йогурт	100	2,8	2,8	11,5	82	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00

102	Суп картофельный с горохом, зеленью	200	4,7	4,4	15,7	122	23	26	70	1,60	0,30	4,80	0,00
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	60	0,6	0,2	1,1	6	4	6	8	0,27	0,02	7,50	0,00
389	Кекс для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, витаминный с микроэлементами	25/28	4,0	0,9	26,8	131	29	0	0	1,50	0,18	0,00	0,00
	Всего:		40,6	33,4	109,7	898	84	133	294	7,2	0,7	14,1	0,1
	Подлинник												
342	Нижегородская слоёба с маком глазированная	100	8,0	9,0	73,0	400	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,0	0,0	2,1	0,0
	Всего:		8,2	9,1	87,0	458	8	5	6	1,0	0,0	2,1	0,0
	Итого:		69,1	63,1	302,0	2044	263	183	450	13,0	0,8	31,7	0,1
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 42	Котлета курдюная с сыром	90	11,9	8,1	7,9	152	169	39	102	0,80	0,05	0,25	0,02
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,50	0,00	0,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,88	0,00	2,90	0,00
	Батон, витаминный с микроэлементами	40	3,2	0,8	22,9	112	16	0	0	0,80	0,13	0,00	0,00
	Всего:		19,3	24,6	67,8	570	194	56	174	3,0	0,2	3,2	0,0
	Обед												
278/2022	Суп куриный с зеленью	200	1,8	2,4	9,4	77	13	21	56	0,72	0,32	0,08	0,01
ТТК 65	Митболлы в томатном соусе	100/50	19,8	18,2	11,5	286	18	19	12	1,50	0,20	0,55	0,04
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,00	0,10	5,10	0,10
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	60	0,5	0,1	1,5	8	14	8	25	0,36	0,02	6,00	0,00
	Печенье	20	1,6	3,2	13,0	88	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,00	0,00	7,60	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, витаминный с микроэлементами	25/40	5,0	1,1	33,7	165	34	0	0	1,80	0,22	0,00	0,00
	Всего:		31,8	30,2	109,2	844	120	76	181	5,38	0,86	19,33	0,15
	Подлинник												
348	Слойка с фруктовой начинкой	100	4,5	11,5	52,5	330	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	Всего:		5,6	11,5	65,7	416	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Итого:		56,7	66,3	242,7	1830	347	153	384	9,1	1,0	23,4	0,2
	Итого по меню:		553,3	595,8	2606,4	17823	3224	1470	4326	112,5	9,7	369,7	2,0
	среднее за день		55,3	59,6	260,6	1782	322	147	433	11,2	1,0	37,0	0,2

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