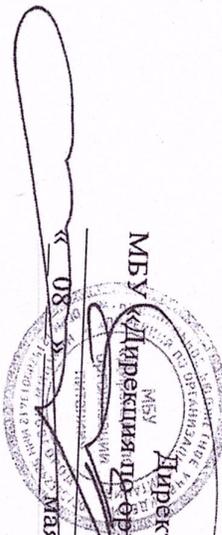




*Директор*  
*МБОУ № 34*  
*Итого 34*  
*С.В. Хворостякина*

«СОГЛАСОВАНО»



«УТВЕРЖДАЮ»

МБУ «Дирекция по организации питания»  
Директор  
*Е.В. Пороховой*  
08 мая 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 12 лет и старше в общеобразовательных учреждениях г. Нижнего Новгорода.

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

Наименование блюда

	Наименование блюда	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)					Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A		
	Первая неделя														
	Понедельник														
204	Завтрак Макароны с сыром														
245/1	Творог для детского питания Кофейный напиток быстрорастворимый Батон, витаминный с микроэлементами <b>Всего:</b>	180 100 200 25	10,2 7,6 2,6 2,0	13,5 4,2 1,8 0,5	29,0 11,1 16,6 14,3	278 113 93 70	121 85 84 10	19 0 10 0	131 0 63 0	0,8 0,0 0,1 0,5	0,1 0,0 0,0 0,1	0,0 0,0 0,0 0,0	0,0 0,0 0,0 0,0	0,0 0,0 0,0 0,0	0,0 0,0 0,0 0,0
ТТК 370	Обед Суп сырный с грибами, зеленью		22,4	20,0	71,0	554	300	29	194	1,4	0,1	0,9	0,0	0,0	0,0
260	Гуляш из говядины	250/15	4,3	5,8	23,7	164	124	19	100	1,2	0,4	11,8	0,0	0,0	0,0
302	Каша гречневая рассычатая	100	10,6	10,5	2,4	146	16	18	23	1,2	0,1	0,5	0,0	0,0	0,0
342	Компот из яблок Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, витаминный с микроэлементами <b>Всего:</b>	180 200 25/41	10,2 0,2 5,1	8,8 0,2 1,1	44,1 13,9 34,3	296 58 168	18 7 34	161 4 0	242 4 0	5,4 0,9 1,8	0,3 0,0 0,2	0,0 0,0 0,0	0,0 0,0 4,1	0,0 0,0 0,0	0,0 0,0 0,0
	Полдник Нижегородская слоeba с маком глазированной <b>Всего:</b>	100 200	8,0 0,2	9,0 0,1	73,0 12,0	400 49	0 11	0 8	0 9	0,0 0,2	0,0 0,0	0,0 0,0	0,0 4,5	0,0 0,0	0,0 0,0
	<b>Итого:</b>		8,2	9,1	85,0	449	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0	0,0	0,0
	Ужин Завтрак Масло шоколадное		61,0	55,5	274,4	1835	510	239	572	12,1	1,1	21,8	0,1	0,1	0,1
14	Каша молочная рисовая с маслом	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК147	Йогурт	200/5	5,3	7,0	30,0	205	151	30	149	0,4	0,0	1,6	0,2	0,2	0,2
377	Чай с лимоном Батон, витаминный с микроэлементами <b>Всего:</b>	100 200/7 40	2,8 0,3 3,2	2,8 0,1 0,8	11,5 5,2 22,9	82 23 112	0 8 16	0 5 0	0 10 0	0,0 0,9 0,8	0,0 0,0 0,1	0,0 0,0 2,9	0,0 0,0 0,0	0,0 0,0 0,0	0,0 0,0 0,0
211/2022	Обед Борщ "Краснодарский со сметаной, зеленью		11,8	20,0	72,9	520	175	35	159	2,1	0,2	4,5	0,2	0,2	0,2
271	Биточки домашние	255	1,8	6,5	9,6	105	36	20	47	1,0	0,2	18,0	0,0	0,0	0,0
309	Вермишель отварная	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	45	0,5	0,1	1,7	10	6	9	12	0,4	0,0	11,3	0,0	0,0	0,0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, витаминный с микроэлементами <b>Всего:</b>	140 200 25/30	0,5 0,0 4,2	0,5 0,0 0,9	13,7 28,0 27,3	62 112 134	23 3 32	13 0 0	15 6 0	3,1 0,0 1,7	0,0 0,0 0,2	14,0 7,6 0,0	0,0 0,0 0,0	0,0 0,0 0,0	0,0 0,0 0,0
	Полдник Изделие слоebное "Ярмарочное с варёной студёной" Компот из кураги <b>Всего:</b>	100 200	27,3 7,3	25,0 5,2	123,9 50,1	833 276	118 0	61 0	175 0	8,1 0,0	0,8 0,0	50,9 0,0	0,1 0,0	0,1 0,0	0,1 0,0
348	<b>Итого:</b>		47,5	50,2	260,1	1715	326	117	363	10,9	0,9	56,3	0,3	0,3	0,3





		Обел															
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	250	1,7	4,9	9,9	91	34	21	50	1,1	0,2	10,4	0,0				
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0				
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0				
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	50	0,6	0,1	2,0	12	7	10	13	0,5	0,0	12,5	0,0				
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0	0,0				
ТТК206	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0				
	<b>Всего:</b>	25/32	4,4	0,9	29,1	143	31	0	0	1,6	0,2	0,0	0,0				
	<b>Подлинник</b>		27,7	23,5	110,3	767	124	71	182	8,4	0,8	41,4	0,0				
342	Издание сладкое "Ярмарочное с варёной слущённой"	100	7,3	5,2	50,1	276	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0				
	<b>Всего:</b>	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,0				
	<b>Итого:</b>		7,5	5,4	64,0	334	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,0				
	<b>Завтрак</b>		46,6	50,1	240,0	1600	316	115	364	11,3	1,0	47,4	0,1				
864/2022	Блины "Домашние" с вареньем																
338	Фрукты свежие	168/30	10,1	24,7	54,2	479	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0				
376	Чай с сахаром	175	0,7	0,5	18,0	82	34	22	28	4,0	0,0	8,8	0,0				
	<b>Всего:</b>	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0				
	<b>Обел</b>		11,0	25,3	77,2	582	39	26	36	4,9	0,0	8,9	0,0				
ТТК 370	Суп сырный с Гренками, зеленью	250/15	4,3	5,8	23,7	164	124	19	100	1,2	0,4	11,8	0,0				
ТТК 274	Эжики Аплетигные	100/50	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,8	0,1	1,0	0,0				
71	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1				
348	Кеас для детского питания	30	0,2	0,0	0,8	4	7	4	13	0,2	0,0	3,0	0,0				
	Компот из кураги	28	1,7	6,2	15,7	124	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0				
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0				
	<b>Всего:</b>	25/24	3,7	0,8	24,5	120	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0				
	<b>Подлинник</b>		26,1	30,9	105,3	830	255	92	318	5,6	0,7	17,0	0,1				
388	Сдоба Аплетигная с начинкой фруктово-ягодной	100	6,5	6,5	86,0	270	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0				
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	19,6	84	10	3	3	0,6	0,0	20,0	0,0				
	<b>Всего:</b>		7,2	6,8	105,6	354	10	3	3	0,6	0,0	20,0	0,0				
	<b>Итого:</b>		44,3	63,0	288,1	1766	304	121	357	11,1	0,7	45,9	0,1				
14	Завтрак																
	Масло сливочное																
ТТК 57	Пудинг "Лаконика" с вареньем	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0				
382	Какао с молоком	200/25	19,1	12,2	70,4	467	16	6	31	0,5	0,0	0,3	0,0				
	Батон, витаминный с микроэлементами	200	3,6	3,0	20,8	124	124	27	109	0,8	0,0	1,3	0,0				
	<b>Всего:</b>	20	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,4	0,1	0,0	0,0				
	<b>Обел</b>		24,4	22,9	102,7	713	150	33	143	1,7	0,1	1,6	0,0				
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	250	5,5	5,3	15,3	131	30	32	87	2,0	0,4	6,0	0,0				
ТТК 242	Филе куриное паннированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,1	0,1	1,7	0,1				
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0				

1	Пломидоры свежие (доп.гарнир)	45	0,5	0,1	1,7	10	6	9	12	0,4	0,0	0,0	11,3	0,0
389	Кекс для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, витаминный с микроэлементами	25/29	4,1	0,9	27,4	134	30	0	0	1,6	0,2	0,0	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>42,5</b>	<b>35,0</b>	<b>116,1</b>	<b>948</b>	<b>96</b>	<b>143</b>	<b>322</b>	<b>7,9</b>	<b>0,8</b>	<b>19,1</b>	<b>0,1</b>	
342	Полдник													
	Нижегородская сдоба с маком глазированной	100	8,0	9,0	73,0	400	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,0	0,0	2,1	0,0	0,0
	<b>Итого:</b>		<b>8,2</b>	<b>9,1</b>	<b>87,0</b>	<b>458</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>2,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	Завтрак													
14	Масло шоколадное		75,1	67,0	305,8	2119	254	181	471	10,6	0,9	22,8	0,1	
	<b>Питание</b>													
ТТК 42	Котлета куриная с сыром	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
304	Рис отварной	90	11,9	8,1	7,9	152	169	39	102	0,8	0,1	0,3	0,0	0,0
377	Чай с лимоном	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0
	Батон, витаминный с микроэлементами	200/7	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>	20	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,4	0,1	0,0	0,0	0,0
	<b>Обед</b>		<b>18,4</b>	<b>25,4</b>	<b>61,5</b>	<b>549</b>	<b>187</b>	<b>67</b>	<b>185</b>	<b>2,7</b>	<b>0,2</b>	<b>3,2</b>	<b>0,1</b>	
278/2022	Суп куриный с зеленью	250	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,9	0,4	0,1	0,0	0,0
ТТК 65	Митболлы в томатном соусе	100/50	19,8	18,2	11,5	286	18	19	12	1,5	0,2	0,6	0,0	0,0
312	Пиоре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1	0,0
71	Печенье	60	0,5	0,1	1,5	8	14	8	25	0,4	0,0	6,0	0,0	0,0
ТТК243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	20	1,6	3,2	13,0	88	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, витаминный с микроэлементами	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>	25/20	3,4	0,7	22,2	109	26	0	0	1,4	0,2	0,0	0,0	0,0
	Полдник													
	Слойка с фруктовой начинкой	100	4,5	11,5	52,5	330	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
348	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>5,6</b>	<b>11,5</b>	<b>65,7</b>	<b>416</b>	<b>33</b>	<b>21</b>	<b>29</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>55,4</b>	<b>68,4</b>	<b>229,6</b>	<b>1794</b>	<b>343</b>	<b>174</b>	<b>426</b>	<b>8,7</b>	<b>1,0</b>	<b>18,7</b>	<b>0,2</b>	
	Итого по меню:		577,9	607,4	2588,4	17970	3426	1602	4997	109,2	8,7	332,1	2,0	
	среднее за день		57,8	60,7	258,8	1797	343	160	500	10,9	0,9	33,2	0,2	

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