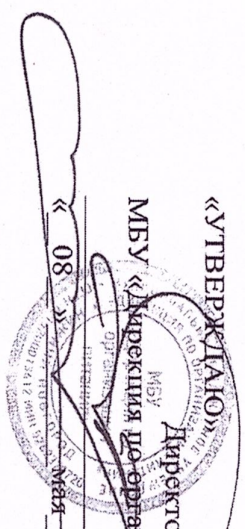




МБУ «Дирекция по организации питания»
№ 34
В. Хворосильниченко



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

Примерное 10-дневное меню двухразового горячего питания (завтрак и обед) 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»

		Понедельник													
		Завтрак													
210	Омлет натуральный	200	18,6	19,2	4,6	266	165	27	328	3,5	0,1	1,0	0,0	0,0	
	Творог для детского питания	100	7,6	4,2	11,1	113	85	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0	
	Батон, витаминный с микроэлементами	20	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,4	0,1	0,0	0,0	0,0	
	Всего:		28,0	23,9	32,1	456	263	31	336	4,8	0,2	1,1	0,0	0,0	
	Обед														
101	Суп картофельный с крупной, с рыбными консервами, зеленью	265	5,6	6,8	17,0	152	15	27	67	1,0	0,1	8,3	0,0	0,0	
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,5	0,1	0,7	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	
	Хлеб пшеничный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/22	3,6	0,7	23,4	115	27	0	0	1,4	0,2	0,0	0,0	0,0	
	Всего:		21,9	19,2	90,7	653	84	89	272	4,6	0,3	9,9	0,0	0,0	
	Ужин:		49,9	43,1	122,8	1109	347	120	608	9,3	0,5	11,0	0,0	0,0	
	Вторник														
	Завтрак														
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/5	6,2	8,5	31,6	228	170	36	170	0,6	0,1	1,8	0,1	0,1	
	Йогурт	100	2,8	2,8	11,5	82	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0	
	Батон, витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0	0,0	
	Всего:		11,4	21,2	65,7	499	185	40	178	2,0	0,2	1,9	0,1	0,1	
	Обед														
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	0,0	
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	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	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	0,0	
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0	0,0	0,0	
ТТК206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0	0,0	
	Хлеб пшеничный 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	
	Всего:		27,4	23,5	108,6	758	123	71	182	8,4	0,8	41,4	0,0	0,0	
	Ужин:		38,8	44,7	174,3	1257	308	111	360	10,4	1,0	43,3	0,1	0,1	
	Среда														
	Завтрак														
864/2022	Блины "Домашние" с вареньем	168/30	10,1	24,7	54,2	479	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
338	Фрукты свежие	175	0,7	0,5	18,0	82	34	22	28	4,0	0,0	8,8	0,0	0,0	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0	
	Всего:		11,0	25,3	77,2	582	39	26	36	4,9	0,0	8,9	0,0	0,0	
	Обед														
ТТК 370	Суп сырный с грибами, зеленью	250/15	4,3	5,8	23,7	164	124	19	100	1,2	0,4	11,8	0,0	0,0	
ТТК 274	Ежики Аппетитные	100/50	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,8	0,1	1,0	0,0	0,0	
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1	0,1	
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	30	0,2	0,0	0,8	4	7	4	13	0,2	0,0	3,0	0,0	0,0	
	Кефир для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124	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	

	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/22	3,6	0,7	23,4	115	27	0	0	1,4	0,2	0,0	0,0
	Всего:		26,0	30,8	104,2	825	254	92	318	5,5	0,7	17,0	0,1
	Итого:		37,0	56,1	181,4	1407	293	118	354	10,4	0,7	25,9	0,1
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 57	Пудинг "Лакомка" с вареньем	200/25	19,1	12,2	70,4	467	16	6	31	0,5	0,0	0,3	0,0
382	Какао с молоком	200	3,6	3,0	20,8	124	124	27	109	0,8	0,0	1,3	0,0
	Батон, витаминный с микроэлементами	20	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,4	0,1	0,0	0,0
	Всего:		24,4	22,9	102,7	713	150	33	143	1,7	0,1	1,6	0,0
	Обед												
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 панированное	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
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	45	0,5	0,1	1,7	10	6	9	12	0,4	0,0	11,3	0,0
389	Кефир для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124	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
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		42,2	34,9	113,8	937	94	143	322	7,8	0,8	19,0	0,1
	Итого:		66,6	57,8	216,5	1650	244	176	465	9,5	0,9	20,6	0,1
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 42	Колбета куриная с сыром	90	11,9	8,1	7,9	152	169	39	102	0,8	0,1	0,3	0,0
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,6	0,0	0,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Батон, витаминный с микроэлементами	20	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,4	0,1	0,0	0,0
	Всего:		18,4	25,4	61,5	549	187	67	185	2,7	0,1	3,2	0,1
	Обед												
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
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
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	60	0,5	0,1	1,5	8	14	8	25	0,4	0,0	6,0	0,0
	Печенье	20	1,6	3,2	13,0	88	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/22	3,6	0,7	23,4	115	27	0	0	1,4	0,2	0,0	0,0
	Всего:		31,6	31,5	103,6	835	124	86	212	5,3	0,8	14,6	0,1
	Итого:		50,0	56,9	165,1	1384	311	153	397	8,0	0,9	17,8	0,2
	Итого по меню:		506,6	520,4	1781,4	13958	3280	1522	4898	102,5	8,6	250,9	2,0
	среднее за день		50,7	52,0	178,1	1396	328	152	490	10,2	0,9	25,1	0,2

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