



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

Примерное 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											
210	Завтрак	200	18,6	19,2	4,6	266	165	27	328	3,5	0,1	1,0	0,0
	Омлет натуральный	100	7,6	4,2	11,1	113	85	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
376	Творог для детского питания	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Чай с сахаром	20	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,4	0,1	0,0	0,0
	Батон, витаминный с микроэлементами	Всего:	28,0	23,9	32,1	456	263	31	336	4,8	0,2	1,1	0,0
	Обед												
101	Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами, зеленью	265	5,6	6,8	17,0	152	15	27	67	1,0	0,1	8,3	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
348	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	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:	21,9	19,2	90,7	653	84	89	120	272	4,6	0,3	9,9	0,0
	Итого:	49,9	43,1	122,8	1109	347	120	608	9,3	0,5	11,0	0,0	0,0
	Вторник												
14	Завтрак	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 147	Масло шоколадное	200/5	6,2	8,5	31,6	228	170	36	170	0,6	0,1	1,8	0,1
	Каша молочная "Дружба" с маслом	100	2,8	2,8	11,5	82	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
376	Йогурт	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Чай с сахаром	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Батон, витаминный с микроэлементами	Всего:	11,4	21,2	65,7	499	185	40	178	2,0	0,2	1,9	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
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	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	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
	Всего:	27,4	23,5	108,6	758	123	71	182	182	8,4	0,8	41,4	0,0
	Итого:	38,8	44,7	174,3	1257	308	111	360	10,4	1,0	43,3	0,1	0,1
	Среда												
864/2022	Завтрак	168/30	10,1	24,7	54,2	479	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
338	Блины "Домашние" с вареньем	175	0,7	0,5	18,0	82	34	22	28	4,0	0,0	8,8	0,0
376	Фрукты свежие	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Чай с сахаром	Всего:	11,0	25,3	77,2	582	39	26	36	4,9	0,0	8,9	0,0
	Обед												
ТТК 370	Суп сырный с гречками, зеленью	250/15	4,3	5,8	23,7	164	124	19	100	1,2	0,4	11,8	0,0
ТТК 274	Ёжики Аппетитные	100/50	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,8	0,1	1,0	0,0
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	30	0,2	0,0	0,8	4	7	4	13	0,2	0,0	3,0	0,0
	Кекс для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124	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

	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	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
	<i>Итого:</i>		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 "Лякомка" 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 микронутриентами	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, зеленому	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
	Кекс для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
389	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	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
	<i>Итого:</i>		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	Коплета 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 микронутриентами	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 микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	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
	<i>Итого:</i>		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