«СОГЛАСОВАНО»

и.о. директора МАОУ «Школа № 35»

_____ (Е.А. Кораблева)

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

МБУ «Дирекция по организации питания»

_____ Е.В. Пороховой

«__06__» _____марта_____2026г.

Примерное 5-ти дневное меню двухразового горячего питания (завтрак и обед) для весенних городских оздоровительных лагерей с 30 марта по 03 апреля 2026 г 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 блюд 2015г. | Наименование блюд | Выход порции (г) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Микроэлементы (мг) | | | | Витамины (мг) | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки | жиры | углеводы | | Ca | Mg | P | Fe | $B_1$ | C | A |
| | **Понедельник** | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное | **10** | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66 | 2 | 0 | 3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 15 | Сыр порционно | **25** | 5,7 | 7,3 | 0,0 | 88 | 250 | 14 | 150 | 0,25 | 0,01 | 0,18 | 0,07 |
| 210 | Омлет натуральный | **150** | 13,9 | 14,4 | 3,4 | 199 | 124 | 20 | 245 | 2,59 | 0,06 | 0,73 | 0,11 |
| 338 | Фрукты свежие | **120** | 1,0 | 0,2 | 9,0 | 42 | 42 | 14 | 21 | 0,12 | 0,07 | 45,60 | 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 микронутриентами | **25** | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 10 | 0 | 0 | 0,50 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| | ***Всего:*** | | **22,9** | **29,8** | **31,8** | **486** | **433** | **52** | **427** | **4,36** | **0,22** | **46,61** | **0,18** |
| | **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 |
| 101/2004 | Икра кабачковая (доп.гарнир) | **50** | 0,6 | 2,4 | 3,9 | 39 | 16 | 7 | 15 | 0,40 | 0,02 | 4,80 | 0,00 |
| | Кекс для детского питания | **28** | 1,7 | 6,2 | 15,7 | 124 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ТТК 89 | Компот из апельсинов | **200** | 0,2 | 0,1 | 17,0 | 69 | 9 | 3 | 6 | 0,10 | 0,01 | 15,00 | 0,00 |
| | Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами | **25/48** | 5,6 | 1,3 | 38,3 | 187 | 37 | 0 | 0 | 1,90 | 0,24 | 0,00 | 0,00 |
| | ***Всего:*** | | **21,0** | **23,9** | **114,4** | **753** | **85** | **60** | **147** | **4,40** | **1,17** | **26,70** | **0,00** |
| | ***Итого:*** | | 43,9 | 53,7 | 146,2 | 1239 | 518 | 112 | 574 | 8,8 | 1,4 | 73,3 | 0,2 |
| | **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 рисовая с маслом | **150/5** | 4,0 | 6,1 | 22,8 | 163 | 113 | 23 | 113 | 0,30 | 0,04 | 1,20 | 0,20 |
| | Йогурт | **100** | 2,8 | 2,8 | 11,5 | 82 | 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 микронутриентами | **40** | 3,2 | 0,8 | 22,9 | 112 | 16 | 0 | 0 | 0,80 | 0,13 | 0,00 | 0,00 |
| | ***Всего:*** | 510 | **10,4** | **19,1** | **65,5** | **476** | **134** | **27** | **121** | **2,00** | **0,17** | **1,30** | **0,20** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Борщ со свежей капустой и картофелем, зеленью | **200** | 1,4 | 3,9 | 7,9 | 72 | 27 | 17 | 40 | 0,90 | 0,20 | 8,30 | 0,00 |
| ТТК117 | Биточки с сыром | **100** | 19,0 | 11,0 | 9,4 | 213 | 1 | 1 | 1 | 1,00 | 1,00 | 0,60 | 1,00 |
| 309 | Рожки отварные | **150** | 5,4 | 4,9 | 27,9 | 178 | 6 | 8 | 35 | 0,80 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
| 338 | Фрукты свежие | **110** | 0,4 | 0,4 | 10,8 | 49 | 18 | 10 | 12 | 2,40 | 0,03 | 11,00 | 0,00 |
| | Печенье | **20** | 1,5 | 2,8 | 13,6 | 86 | 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 микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами | **25/29** | 4,1 | 0,9 | 27,4 | 134 | 30 | 0 | 0 | 1,56 | 0,18 | 0,00 | 0,00 |
| | ***Всего:*** | | **32,9** | **23,9** | **110,2** | **818** | **115** | **57** | **117** | **7,36** | **1,51** | **20,80** | **1,00** |
| | *Итого:* | | 43,3 | 43,0 | 175,7 | 1294 | 249 | 84 | 238 | 9,4 | 1,7 | 22,1 | 1,2 |
| | Среда | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 864/2022 | Блины "Домашние" с вареньем | **168/30** | 10,1 | 24,7 | 54,2 | 479 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Пюре фруктовое | **125** | 0,0 | 0,0 | 13,8 | 55 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 338 | Фрукты свежие | **120** | 1,0 | 0,2 | 9,0 | 42 | 42 | 14 | 21 | 0,12 | 0,07 | 45,60 | 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 |
| | ***Всего:*** | | **11,4** | **25,0** | **82,2** | **599** | **50** | **19** | **31** | **1,00** | **0,07** | **48,50** | **0,00** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 370 | Суп сырный с гренками, зеленью | **200/15** | 3,8 | 4,8 | 21,7 | 145 | 104 | 15 | 82 | 1,00 | 0,34 | 9,40 | 0,02 |
| ТТК 274 | Ёжики Аппетитные | **100/50** | 11,3 | 11,8 | 12,9 | 202 | 17 | 15 | 77 | 0,80 | 0,10 | 1,00 | 0,00 |
| 312 | Пюре картофельное | **180** | 3,8 | 6,3 | 14,5 | 130 | 46 | 33 | 99 | 1,20 | 0,00 | 0,40 | 0,10 |
| | Кекс для детского питания | **28** | 1,7 | 6,2 | 15,7 | 124 | 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 микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами | **25/47** | 5,6 | 1,2 | 37,7 | 185 | 37 | 0 | 0 | 1,92 | 0,24 | 0,00 | 0,00 |
| | ***Всего:*** | | **26,4** | **30,4** | **114,5** | **835** | **215** | **71** | **267** | **5,12** | **0,68** | **15,30** | **0,12** |
| | *Итого:* | | 37,8 | 55,4 | 196,7 | 1434 | 265 | 90 | 298 | 6,1 | 0,8 | 63,8 | 0,1 |
| | Четверг | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное | **10** | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66 | 2 | 0 | 3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 15 | Сыр порционно | **15** | 3,5 | 4,4 | 0,0 | 53 | 150 | 8 | 90 | 0,15 | 0,01 | 0,12 | 0,05 |
| 223 | Запеканка из творога со сгущённым молоком | **150/35** | 26,1 | 20,6 | 41,4 | 455 | 292 | 41 | 363 | 1,02 | 0,09 | 0,49 | 0,08 |
| 338 | Фрукты свежие | **110** | 0,4 | 0,4 | 10,8 | 49 | 18 | 10 | 12 | 2,40 | 0,03 | 11,00 | 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 микронутриентами | **25** | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 10 | 0 | 0 | 0,50 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| | ***Всего:*** | | **32,4** | **33,3** | **71,8** | **716** | **480** | **64** | **478** | **4,95** | **0,21** | **14,51** | **0,13** |
| | 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 |
| 431/2004 | Печень по-строгановски | **100** | 12,0 | 9,7 | 7,6 | 166 | 19 | 14 | 210 | 4,40 | 0,20 | 7,30 | 0,02 |
| 309 | Вермишель отварная | **150** | 5,4 | 4,9 | 27,9 | 178 | 6 | 8 | 35 | 0,80 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
| | Вафли | **20** | 1,4 | 5,8 | 29,0 | 104 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ТК 89 | Компот из апельсинов | **200** | 0,2 | 0,1 | 17,0 | 69 | 9 | 3 | 6 | 0,10 | 0,01 | 15,00 | 0,00 |
| | Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами | **25/52** | 6,0 | 1,3 | 40,5 | 199 | 39 | 0 | 0 | 2,02 | 0,26 | 0,00 | 0,00 |
| | ***Всего:*** | | **31,4** | **27,7** | **127,8** | **815** | **94** | **52** | **310** | **8,2** | **0,7** | **26,5** | **0,5** |
| | ***Итого:*** | | 63,8 | 61,0 | 199,6 | 1531 | 574 | 116 | 788 | 13,2 | 0,9 | 41,0 | 0,7 |
| | **Пятница** | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло шоколадное | **15** | 0,2 | 9,3 | 3,3 | 98 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ТК 42 | Котлета куриная 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 |
| 338 | Фрукты свежие | **110** | 0,4 | 0,4 | 10,8 | 49 | 18 | 10 | 12 | 2,40 | 0,03 | 11,00 | 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 микронутриентами | **25** | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 10 | 0 | 0 | 0,50 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| | ***Всего:*** | | **18,4** | **24,7** | **69,8** | **575** | **203** | **65** | **184** | **5,1** | **0,2** | **11,4** | **0,0** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| 8/2022 | Суп куриный с зеленью | **200** | 1,8 | 2,4 | 9,4 | 77 | 13 | 21 | 56 | 0,72 | 0,32 | 0,08 | 0,01 |
| ТК 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 |
| | Печенье | **20** | 1,5 | 2,8 | 13,6 | 86 | 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 микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами | **25/54** | 6,1 | 1,4 | 41,7 | 204 | 40 | 0 | 0 | 2,06 | 0,26 | 0,00 | 0,00 |
| | ***Всего:*** | | **32,6** | **30,1** | **98,3** | **802** | **114** | **72** | **158** | **6,18** | **0,88** | **5,83** | **0,15** |
| | ***Итого:*** | | 51,0 | 54,8 | 168,1 | 1377 | 317 | 137 | 342 | 11,3 | 1,0 | 17,2 | 0,2 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого по меню: | | *239,7* | *268,0* | *886,4* | *6874,4* | *1922,1* | *539,0* | *2239,7* | *48,7* | *5,8* | *217,4* | *2,3* |
| | среднее за день | | *47,9* | *53,6* | *177,3* | *1375* | *384* | *108* | *448* | *9,7* | *1,2* | *43,5* | *0,5* |

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