«СОГЛАСОВАНО»
Директор
МАОУ «ШКОЛА № 35»
_____
«07» мая 2026г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МБУ «Дирекция по организации питания»
_____Е.В. Пороховой
«08» мая 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 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
	Первая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
204	Макароны с сыром	**180**	10,2	13,5	29,0	278	121	19	131	0,80	0,06	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
245/1	Кофейный напиток быстрорастворимый	**200**	2,6	1,8	16,6	93	84	10	63	0,10	0,03	0,90	0,01
	Батон, витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		**22,4**	**20,0**	**71,0**	**554**	**300**	**29**	**194**	**1,40**	**0,17**	**0,90**	**0,01**
	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
260	Гуляш из говядины	**100**	10,6	10,5	2,4	146	16	18	23	1,20	0,06	0,50	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
	Вафли	**20**	0,8	7,0	10,8	110	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
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	**25/37**	4,8	1,0	32,0	157	33	0	0	1,70	0,20	0,00	0,00
	Всего:		**28,7**	**30,8**	**117,4**	**862**	**175**	**170**	**310**	**9,30**	**0,80**	**14,00**	**0,03**
	Итого:		51,1	50,8	188,4	1416	475	199	504	10,7	1,0	14,9	0,0
	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
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	**40**	3,2	0,8	22,9	112	16	0	0	0,80	0,13	0,00	0,00
	Всего:		**10,5**	**19,1**	**65,7**	**478**	**137**	**28**	**123**	**1,98**	**0,17**	**4,10**	**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
271	Биточки домашние	**100**	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	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
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	**65**	0,7	0,1	2,3	13	8	12	16	0,54	0,04	15,00	0,00
338	Фрукты свежие	**140**	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
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 микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	**25/31**	4,3	0,9	28,5	140	30	0	0	1,60	0,19	0,00	0,00
	Всего:		**26,2**	**23,1**	**118,2**	**788**	**109**	**59**	**163**	**7,94**	**0,83**	**51,60**	**0,03**
	Итого:		36,7	42,2	183,9	1266	246	87	286	9,9	1,0	55,7	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 сгущённым 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 микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00

	Всего:		**28,2**	**28,1**	**68,9**	**641**	**332**	**58**	**389**	**5,52**	**0,17**	**14,59**	**0,07**
	Обед												
/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
ТК 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	**25/37**	4,8	1,0	32,0	157	33	0	0	1,70	0,20	0,00	0,00
	Всего:		**27,3**	**24,5**	**98,4**	**733**	**171**	**108**	**348**	**5,28**	**0,84**	**16,08**	**0,15**
	Итого:		55,5	52,6	167,3	1374	503	166	737	10,8	1,0	30,7	0,2
	Четверг												
	Завтрак												
75/2022	Оладьи-сэндвичи с варёной сгущёнкой, 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
	Всего:		**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
ТК 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 микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	**25/23**	3,6	0,8	24,0	117	27	0	0	1,40	0,16	0,00	0,00
	Всего:		**39,4**	**29,9**	**85,0**	**789**	**103**	**155**	**331**	**5,9**	**0,4**	**14,3**	**0,6**
	Итого:		50,0	53,5	198,2	1504	249	198	519	11,2	0,6	29,5	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
ТК 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 микронутриентами	**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
	Кекс 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 микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	**25/28**	4,0	0,9	26,8	131	29	0	0	1,50	0,18	0,00	0,00
	Всего:		**36,3**	**35,2**	**121,4**	**944**	**104**	**70**	**140**	**9,4**	**0,8**	**19,5**	**0,0**

	Итого:		56,1	56,2	170,8	1414	166	122	324	12,7	1,1	25,2	0,1
	Вторая 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 микронутриентами	**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 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:		**20,8**	**22,3**	**103,1**	**724**	**105**	**78**	**176**	**4,90**	**1,16**	**12,80**	**0,00**
	Итого:		45,8	49,1	145,6	1235	337	102	432	9,2	1,4	13,6	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
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:		**11,1**	**19,6**	**65,2**	**481**	**145**	**31**	**135**	**2,20**	**0,21**	**1,40**	**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
271	Биточки домашние	**100**	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
309	Рожки отварные	**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
338	Фрукты свежие	**140**	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	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	**25/41**	5,1	1,1	34,3	168	34	0	0	1,80	0,22	0,00	0,00
	Всего:		**27,0**	**22,0**	**107,0**	**733**	**115**	**62**	**160**	**8,07**	**0,84**	**34,30**	**0,00**
	Итого:		38,1	41,6	172,2	1214	260	93	295	10,3	1,1	35,7	0,2
	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
338	Фрукты свежие	**175**	0,7	0,5	18,0	82	34	22	28	4,00	0,00	8,80	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
	Всего:		**11,0**	**25,3**	**77,2**	**582**	**39**	**26**	**36**	**4,90**	**0,00**	**8,90**	**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

74	Ёжики Аппетитные	**100/50**	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,80	0,10	1,00	0,00
2	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
	Кекс для детского питания	**28**	1,7	6,2	15,7	124	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	1,60	0,18	0,00	0,00
	Всего:		**25,6**	**29,0**	**104,5**	**807**	**236**	**87**	**295**	**5,46**	**0,74**	**22,40**	**0,12**
	Итого:		36,6	54,3	181,7	1389	275	113	331	10,4	0,7	31,3	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
ТТК 57	Пудинг "Лакомка" с вареньем	**150/25**	14,1	9,3	56,4	366	12	5	23	0,40	0,03	0,24	0,02
338	Фрукты свежие	**140**	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
382	Какао с молоком	**200**	3,6	3,0	20,8	124	124	27	109	0,80	0,00	1,30	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:		**20,3**	**20,6**	**105,3**	**688**	**171**	**45**	**150**	**4,80**	**0,11**	**15,54**	**0,02**
	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 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
	Кекс 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 микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	**25/23**	3,6	0,8	24,0	117	27	0	0	1,40	0,16	0,00	0,00
	Всего:		**40,2**	**33,3**	**106,9**	**884**	**82**	**133**	**294**	**7,1**	**0,7**	**14,1**	**0,1**
	Итого:		60,5	53,9	212,2	1572	253	178	444	11,9	0,8	29,6	0,1
	Пятница												
	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 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
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	**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 микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	**25/43**	5,2	1,2	35,4	173	35	0	0	1,80	0,23	0,00	0,00
	Всего:		**32,0**	**30,3**	**110,9**	**852**	**121**	**76**	**181**	**5,38**	**0,87**	**19,33**	**0,15**
	Итого:		51,3	54,9	178,7	1422	315	132	355	8,4	1,1	22,5	0,2

Итого по меню:		*481,8*	*509,0*	*1798,9*	*13806*	*3080*	*1390*	*4227*	*105,4*	*9,6*	*288,6*	*2,0*
среднее за день		*48,2*	*50,9*	*179,9*	*1381*	*308*	*139*	*423*	*10,5*	*1,0*	*28,9*	*0,2*

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