

«СОГЛАСОВАНО»



Директор МБОУ «Гимназия № 17»
А.В. Родичев
26.03.2026

«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 порционнo	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:		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 гречками, 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
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	25/52	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
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
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												
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
	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