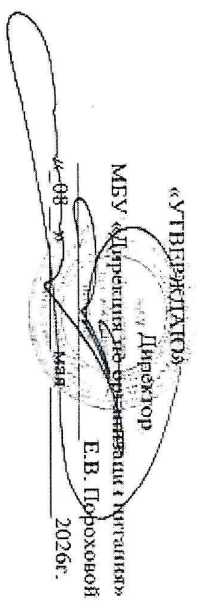




«СОГЛАСОВАНО»

Директор Детской школы № 10

И.С. Мещеряков
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»

Адрес объекта объект 2019	Наименование блока	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергиче- ская ценность (ккал)	Микроэлементы (мкг)							Витамины (мг)				
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A					
	<i>Первая полка</i> Понесельник																	
204	Зинграк Минералы с серебром	180	10,2	13,5	29,0	278	121	19	131	0,80	0,06	0,00	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	0,00				
245/1	Кофеинат напиток безсахарозаменяемый	200	2,6	1,8	16,6	93	84	10	63	0,10	0,03	0,00	0,00	0,01				
	Ватон, витаминизированный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00	0,00				
	Весел	22,4	20,0	71,0	554	300	29	194	1,40	0,17	0,90	0,01						
	Обед																	
ТТК 370	Уголь активный с грейпфрутом, запеченый	200/15	3,8	4,8	21,7	145	104	15	82	1,00	0,34	0,00	9,00	0,02				
260	Уголь из гваякула	100	10,6	10,5	2,4	146	16	18	23	1,20	0,06	0,50	0,01					
302	Каша гречневая рисово-пшеничная	150	8,5	7,5	36,6	246	15	133	201	4,50	0,20	0,00	0,00	0,00				
	Валли	20	0,8	7,0	10,8	110	0	0	0	0,00	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	0,00				
	Хлеб пшеничный с микроэлементами Ватон, витаминизированный с микроэлементами	25/37	4,8	1,0	32,0	157	33	0	0	1,70	0,20	0,00	0,00	0,00				
	Весел	28,7	30,8	117,4	862	175	170	310	9,30	0,80	14,00	0,03						
	Имбирь	51,1	50,8	188,4	1416	475	199	504	10,7	1,0	14,9	0,0						
	Имбирис																	
	Зинграк																	
14	Масло кокосовое	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
ТТК 147	Каша манная рисовая с мяском	150/5	4,0	6,1	22,8	163	113	23	113	0,30	0,04	1,20	0,20					
	ПолДТ	100	2,8	2,8	11,5	82	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
377	Чай с лимонком	200/7	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,88	0,00	2,90	0,00	0,00				
	Ватон, витаминизированный с микроэлементами	40	3,2	0,8	22,9	112	16	0	0	0,80	0,13	0,00	0,00	0,00				
	Весел	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, джемью	205	1,5	5,4	7,7	83	29	16	38	0,90	0,20	15,00	0,03					
271	Ваточка домашняя	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00	0,00				
309	Нерпышель, острая	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00	0,00				
71	Помидоры свежие (доп.джемью)	65	0,7	0,1	2,3	13	8	12	16	0,54	0,04	15,00	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	0,00				
ТТК243	Кисель пшенично-яблочный витаминизированный	240	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,00	0,00	7,60	0,00	0,00				
	Хлеб пшеничный с микроэлементами Ватон, витаминизированный с микроэлементами	25/31	4,3	0,9	28,5	140	30	0	0	1,60	0,19	0,00	0,00	0,00				
	Весел	26,2	23,1	118,2	788	109	59	163	7,94	0,83	51,60	0,03						
	Имбирь	36,7	42,2	183,9	1266	246	87	246	9,9	1,0	55,7	0,2						
	Супчик																	
	Зинграк																	
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
273	Запеканка из творога со сливочным маслом	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	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	0,00				
	Ватон, витаминизированный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00	0,00				

Продукт		Витамини		Минерали		Калории		Жиры		Углеводы		Белки		Содержание	
Код	Наименование	Вит. А	Вит. В1	Вит. В2	Вит. В6	Вит. С	Вит. Е	Вит. К	Вит. Р	Вит. РР	Вит. РН	Вит. РН	Вит. РН	Вит. РН	Вит. РН
14	Масло сливочное	10	0.1	7.3	0.1	66	2	0	3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1
210	Молоко натуральное	150	13.9	14.4	3.4	199	124	20	245	2.59	0.06	0.73	0.11	0.00	0.00
376	Творог для детского питания	100	7.6	4.2	11.1	113	85	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	5.0	21	5	4	8	0.90	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00
	Батон, витаминный с микроэлементами	40	3.2	0.8	22.9	112	16	0	0	0.80	0.13	0.00	0.00	0.00	0.11
	Весов:	25.0	26.8	42.5	511	232	24	256	4.29	0.19	0.83	0.11	0.00	0.00	0.11
	Опед:	21.5	4.3	5.3	13.8	120	12	19	53	0.80	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
101	Суп картофельный с вермишелью и рубленой говядиной, заправка	150	8.6	8.6	25.7	214	11	31	73	1.20	0.70	0.10	0.00	0.00	0.00
265	Плов из говядины	50	0.4	0.1	1.3	7	12	7	21	0.30	0.02	5.00	0.00	0.00	0.00
71	Огурцы свежие (доп.группа)	20	0.8	7.0	10.8	110	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Витамин	200	1.1	0.0	13.2	86	33	21	29	0.70	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00
348	Компот из кураги	25.48	5.6	1.3	38.3	187	37	0	0	1.90	0.24	0.00	0.00	0.00	0.00
	Хлеб пшеничный с микроэлементами	20.8	22.3	103.1	724	105	78	176	4.90	1.16	12.80	0.00	0.00	0.00	0.00
	Весов:	45.8	49.1	145.6	1235	337	102	432	9.2	1.4	13.6	0.1	0.1	0.1	0.1
	Нитрат:														
	Витамин:														
	Знак:														
14	Масло подсолнечное	15	0.2	9.3	3.3	98	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ТТК 147	Кислота молочная "Дружба" с маслом	150.5	4.7	6.6	22.5	168	134	27	127	0.50	0.08	1.30	0.20	0.00	0.00
	Иорупе	100	2.8	2.8	11.5	82	0	0	0	0.00	0.00	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	0.00	0.00
	Батон, витаминный с микроэлементами	40	3.2	0.8	22.9	112	16	0	0	0.80	0.13	0.00	0.00	0.00	0.00
	Весов:	11.1	19.6	65.2	481	145	31	135	2.20	0.21	1.40	0.20	0.20	0.20	0.20
	Опед:														
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, колбасой	200	1.4	3.9	7.9	72	27	17	40	0.90	0.20	8.30	0.00	0.00	0.00
271	Витамин комплекс	100	13.8	11.3	10.1	198	10	10	53	1.00	0.30	0.00	0.00	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	0.00	0.00
71	Пломбирсы свежие (доп.группа)	60	0.6	0.2	1.1	6	4	6	8	0.27	0.02	7.50	0.00	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	0.00	0.00
ТТК 206	Компот из яблок	200	0.2	0.1	12.0	49	11	8	9	0.20	0.00	4.50	0.00	0.00	0.00
	Хлеб пшеничный с микроэлементами	25.41	5.1	1.1	34.3	168	34	0	0	1.80	0.22	0.00	0.00	0.00	0.00
	Весов:	27.0	22.0	107.0	733	115	62	160	8.07	0.84	34.30	0.00	0.00	0.00	0.00
	Нитрат:	38.1	41.6	172.2	1214	260	93	295	10.3	1.1	35.7	0.2	0.2	0.2	0.2
	Опед:														
	Знак:														
	Витамин:														
864/2022	Батон "Комплимент" с вермишелью	168.30	10.1	24.7	54.2	479	0	0	0	0.00	0.00	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	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	0.00	0.00
	Весов:	11.0	25.3	77.2	582	39	26	36	4.90	0.00	8.90	0.00	0.00	0.00	0.00
	Опед:														
ТТК 370	Суп скарпид с грибами, запеченный	200/15	3.8	4.8	21.7	145	104	15	82	1.00	0.34	9.40	0.02	0.02	0.02

ТТК 274	Бисквит шоколадный	100/50	11,3	11,8	12,9	20,2	17	15	77	0,80	0,10	1,00	0,00
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.гидрат)	60	0,5	0,1	1,5	8	14	8	25	0,36	0,02	6,00	0,00
	Кефир для детского питания	208	1,7	6,2	15,7	124	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
348	Крем-лососевый	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,70	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный с микроэлементами/Вагони, витаминный с микроэлементами	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	
	Норма:	36,6	54,3	181,7	1389	275	113	331	10,4	0,7	31,3	0,1	
	Частота												
	Завтрак												
14	Молоко сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 37	Пудинг "Лаконик" с ванилью	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	Кефир с мякотью	200	3,6	3,0	20,8	124	124	27	109	0,80	0,00	1,30	0,00
	Вагони, витаминный с микроэлементами	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	
	Норма:												
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	Фрикадельки пармезианские	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.гидрат)	60	0,6	0,2	1,1	6	4	6	8	0,27	0,02	7,50	0,00
	Кефир для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
389	Кок фриктонный	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Хлеб пшеничный с микроэлементами/Вагони, витаминный с микроэлементами	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	
	Норма:	60,5	51,9	212,2	1572	253	178	444	11,9	0,8	29,6	0,1	
	Питание												
	Завтрак												
14	Молоко 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	26,5	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
	Вагони, витаминный с микроэлементами	40	3,2	0,8	27,9	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	
	Норма:												
278/2022	Суп куриный с кабачком	200	1,8	2,4	9,4	77	13	21	56	0,72	0,32	0,08	0,01
ТТК 65	Маффины в томатном соусе	100/50	19,8	18,2	11,5	286	18	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.гидрат)	60	0,5	0,1	1,5	8	14	8	25	0,36	0,02	6,00	0,00
	Пшено	20	1,6	3,2	13,0	88	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 243	Кефир пшенично-пшеничный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,00	0,00	7,60	0,00
	Хлеб пшеничный с микроэлементами/Вагони, витаминный с микроэлементами	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	
	Норма:	51,3	54,9	178,7	1422	315	132	355	8,4	1,1	22,5	0,2	

