

Согласовано
 Инженер
 Мамедов



УТВЕРЖДАЮ
 Генеральный директор
 О «КППИ – Глобус»
 В. Косых
 05 2022 г.

АО "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ - ГЛОБУС"
 ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВОЕ МЕНЮ НА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ
 ДВУХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ
 2 неделя

ДЕНЬ: Понедельник
 НЕДЕЛЯ: Вторая
 СЕЗОН: Летний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
День №1 - завтрак						
Блины с начинкой	140	2,88	3,19	30,8	260	акт
Каша молочная пшеница	180	7,69	3,73	41,33	230	таб 4
Какао с молоком	200	3,87	3,1	25,17	145	693
Итого		14,44	10,02	97,30	635	
День №1 - обед						
Овощи по сезону	60	0,72	0,12	2,76	16	71
Суп- лапша домашняя	200	2,24	4,64	11,12	96	148
Плов с мясом	260	16,28	20	44,57	427	256
Сок	200			24	96	389
Фрукты свежие	200	2,7	0,6	24,3	120	338
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,6	14,4	72	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		25,79	26,16	130,15	871	
Итого		40,23	36,18	227,45	1506	

ДЕНЬ: Вторник
 НЕДЕЛЯ: Вторая
 СЕЗОН: Летний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
День №2 -завтрак						
Горячий бутерброд с начинкой	100	13,1	12,14	32,3	262	акт
Вареники с творогом с соусом	170	11,99	2,42	34,9	202	акт
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,6	14,4	72	
Итого		27,54	15,18	96,6	597	
День №2 -обед						
Овощи по сезону	60	0,48		2,04	10	71
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной и чесночными пампушками	200/30	4,31	6,94	26,94	188	110
Наггетсы	100	21,48	11,76	10,5	204	акт
Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	163	520
Напиток фруктовый	200	0,22	0,044	28,59	117	699
Фрукты свежие	1 шт	0,8		24,6	104	338
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,6	14,4	72	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		34,29	26,294	137,97	902	
Итого		61,83	41,47	234,57	1499	

ДЕНЬ: Среда

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: Летний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ реп.
		Б	Ж	У		
День №3 -завтрак						
Гамбургер	130	20,66	11,34	39,09	341	акт
Каша молочная рисовая с маслом	200	7,97	7,58	60,09	341	таб 4
Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	15,25	64	686
Итого		28,89	18,95	114,43	746	
День № 3 -обед						
Овощи по сезону	60	0,72	0,12	2,76	16	71
Уха школьная	200	7,46	3,5	8,94	100	акт
Гуляш	90	10,12	10,83	2,6	149	260
Макаронные изделия отварные	150	5,82	4,49	37,09	212	516
Наниток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Фрукты свежие	200	2,7	0,6	24,3	120	338
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,6	14,4	72	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		30,74	20,36	123,53	813	
Итого		59,63	39,31	237,96	1559	

ДЕНЬ: Четверг

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: Летний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ реп.
		Б	Ж	У		
День №4 -завтрак						
Овощи по сезону	60	0,48		2,04	10	71
Омлет натуральный	150	14,83	14,34	15,71	251	210
Сырники с соусом	60	7,14	3,13	15,75	118	акт
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	35	2,63	0,7	16,8	84	
Итого		25,28	18,19	65,3	524	
День № 4 -обед						
Овощи по сезону	60	0,72	0,12	2,76	16	71
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,74	3,94	16,2	76	124
Птица запеченная	100	27,5	10	3	196	494
Картофель запеченный в сметанном соусе	150	4,11	15,87	19,05	236	259
Наниток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Фрукты свежие	200	0,8		24,6	104	338
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,6	14,4	72	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		38,79	30,75	113,45	844	
Итого		64,07	48,94	178,75	1368	

ДЕНЬ: Пятница
 НЕДЕЛЯ: Вторая
 СЕЗОН: Летний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
День №5 - завтрак						
Овощи по сезону	60	0.48		2.04	10	71
Макароны, запеченные с сыром	150	8.7	12.9	46.6	264	334
Крендель слоеный	70	7	17.64	15.4	258	акт
Какао с молоком	200	3.87	3.1	25.17	145	693
Хлеб пшеничный	30	2.25	0.6	14.4	72	
Итого		22.3	34.24	103.61	749	
День № 5 -обед						
Бульон с птицей, яйцом и гренками	250	10.45	4.11	11.93	124	акт
Бифштекс, запеченный с помидорами	100	11.86	22.7	7.98	255	акт
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.7	7.8	42.6	279	508
Напиток из кураги (горячий)	200	0.6	0.06	27.79	124	акт
Фрукты свежие	200	2.7	0.6	24.3	120	338
Хлеб пшеничный	30	2.25	0.6	14.4	72	
Хлеб ржаной	20	1.6	0.2	9	44	
Итого		38.16	36.37	138	1018	
Итого		60.46	70.61	241.61	1767	

Среднее значение за период

57,244 47,3028 224,068 1540

- Согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.4, п.8.1.5 возможны изменения в меню