

Утверждаю  
Генеральный директор  
АО «КШП «Глобус»

« 13 »



АО"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ -ГЛОБУС"

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ 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						
Горячий бутерброд с начинкой	100	13,1	12,14	32,3	282	акт
Макароны, запеченные с сыром	200	11,6	17,2	46,6	396	334
Горячий шоколад	200	5,23	4,18	33,97	196	акт
Итого		29,93	33,52	112,87	874	
День №1 -обед						
Овощи по сезону (помидоры)	60	0,72	0,12	2,76	16	71
Борщ из свежей капусты с картофелем с фрикадельками, сметаной и чесночными пампушками	250	9,46	8,59	27,81	249	110
Мясо в кисло - сладком соусе	120	13,8	10,28	5,88	162	акт
Рис припущенный	150	3,71	4,34	38,92	209	512
Сок	200			23	92	
Кондитерское изделие	1 шт	0,83	4,24	18,79	117	
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,5	72	
Хлеб ржаной	20	1,5	0,5	9,8	50	
Итого		32,42	28,37	143,46	967	
Итого		62,35	61,89	256,33	1841	

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						
Каша молочная пшеничная с маслом	200	8,59	7,77	45,99	289	таб 4
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Мучное изделие	75	4,5	21	37,5	352	
Фрукты свежие	200	0,8		25,2	104	
Итого		14,09	28,79	123,69	806	
День №2 -обед						
Овощи по сезону (огурцы)	60	0,48		2,04	10	71
Суп – лапша домашняя с птицей	250	8,68	6,5	13,9	135	148
Мясо по - французски	300	22	28,7	27,5	465	акт
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Кондитерское изделие	1 шт	2,8	1,2	33,6	156	
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,5	72	
Хлеб ржаной	20	1,5	0,5	9,8	50	
Итого		37,93	37,22	127,78	988	
Итого		52,02	66,01	251,47	1794	

ДЕНЬ: Среда  
 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 №3 -завтрак						
Каша молочная рисовая с маслом	200	7,51	7,59	60,1	340	таб 4
Мучное изделие	70	5,53	2,6	36,44	193	744
Кисло - молочный продукт	90	6,3	4,5	8,82	91	
Горячий шоколад	200	5,23	4,18	33,97	196	акт
Итого		24,57	18,87	139,33	820	
День № 3 -обед						
Овощи по сезону (помидоры)	60	0,72	0,12	2,76	16	71
Суп из овощей со сметаной и мясом	250	5,81	7,07	12,56	146	135
Котлеты натуральные из птицы	110	35,64	6,49	0,55	207	акт
Макаронные изделия отварные	150	5,82	4,49	37,08	213	516
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Кондитерское изделие	1 шт	1,35	6,6	19,5	144	
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,5	72	
Хлеб ржаной	20	1,5	0,5	9,8	50	
Итого		53,44	25,59	113,75	909	
Итого		78,01	44,46	253,08	1729	

ДЕНЬ: Четверг  
 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 №4 -завтрак						
Горячий бутерброд	70	8,5	12	18,65	193	акт
Мини сырники из творога с соусом	230	37,52	13,66	27,41	457	358
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Итого		46,22	25,68	61,06	711	
День № 4 -обед						
Овощи по сезону (огурцы)	60	0,48		2,04	10	71
Уха рыбацкая	250	9,32	4,37	11,17	125	акт
Поджарка из мяса	100	15,38	49,54	5,69	530	251
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	508
Напиток фруктовый	200	0,22	0,04	28,59	117	699
Фрукты свежие	200	0,8		25,2	104	
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,5	72	
Хлеб ржаной	20	1,5	0,5	9,8	50	
Итого		38,8	62,55	141,59	1287	
Итого		85,02	88,23	202,65	1998	

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						
Каша молочная Геркулес с маслом	200	10,18	11,64	54,96	366	таб 4
Мучное изделие	120	3,6	3	33,6	34	
Горячий шоколад	200	5,23	4,18	33,97	196	акт
Итого		19,01	18,82	122,53	596	
День № 4 -обед						
Овощи по сезону (помидоры)	60	0,72	0,12	2,76	16	71
Бульон с птицей, гречками и яйцом	250	7,89	3,05	16	130	акт
Бифштекс, запеченный с помидорами	90	18,46	12,29	0,92	197	акт
Пюре картофельное	150	3,26	4,88	22,05	146	520
Фрукты свежие	200	1,8	0,4	16,2	80	
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,5	72	
Хлеб ржаной	20	1,5	0,5	9,8	50	
Итого		36,23	21,56	99,23	752	
Итого		55,24	40,38	221,76	1348	

Среднее значение за период

49,524 42,548 196,528 1342,4

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