

Составлено:  
 Директор ООО «Лицей № 4»  
 Е.А. Фомина



Утверждаю  
 Генеральный директор  
 «КШП – Глобус»  
 С.В. Косых  
 20 24 г.

АО "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ - ГЛОБУС"  
 ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ, ДВУХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ  
 1 неделя

ДЕНЬ: Понедельник  
 НЕДЕЛЯ: Первая  
 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						
Бутерброд горячий с птицей	100	10,76	9,04	25,74	227	акт
Каша молочная рисовая с маслом	200	7,51	7,59	60,1	340	таб 4
Горячий шоколад	200	5,23	4,18	33,97	196	акт
Итого		23,50	20,81	119,81	763	
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
Бефстроганов	140	24,36	17,22	7,28	284	250
Макаронные изделия отварные	150	5,82	4,49	37,08	213	516
Сок	200			23	92	
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		47,06	32,42	157,83	1132	
Итого		70,56	53,23	277,64	1895	



ДЕНЬ: Вторник  
 НЕДЕЛЯ: Первая  
 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						
Омлет натуральный	225	22,09	10,62	23,36	277	210
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Мучное изделие	75	4,5	21	37,5	352	
Итого		26,79	31,64	75,86	690	
День №2 -обед						
Овощи по сезону (огурцы)	60	0,48		2,04	10	71
Уха рыбацкая	250	9,32	4,37	11,17	125	акт
Наггетсы	100	39,26	16,8	15	366	акт
Пюре картофельное	150	3,26	4,88	22,05	146	520
Напиток фруктовый	200	0,22	0,04	28,59	117	699
Кондитерское изделие	1 шт	2,58	14,75	22,92	235	
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,5	72	
Хлеб ржаной	20	1,5	0,5	9,8	50	
Итого		59,02	41,64	128,07	1121	
Итого		85,81	73,28	203,93	1811	

ДЕНЬ: Среда  
 НЕДЕЛЯ: Первая  
 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 пшенная с маслом	200	8,59	7,77	45,99	289	таб 4
Мучное изделие	50	3,51	5,77	25,79	170	акт
Кисло - молочный продукт	90	6,3	4,5	8,82	91	
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Итого		18,60	18,06	95,60	611	
День №3 -обед						
Овощи по сезону (помидоры)	60	0,72	0,12	2,76	16	71
Суп - лапша домашняя с птицей	250	8,68	6,5	13,9	135	148
Люля -кебаб с соусом	120	18,74	9,8	25,31	270	акт
Рис припущенный	150	3,71	4,34	38,92	209	512
Компот из ягод	200	0,16	0,04	25,87	106	акт
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		36,71	21,6	158,26	962	
Итого		55,31	39,66	253,86	1573	



ДЕНЬ: Четверг  
 НЕДЕЛЯ: Первая  
 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						
Тост с сыром	80	12,64	11,52	44	342	5
Запеканка творожная с сиропом	220	27,84	18,48	30,92	408	31
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Итого		40,68	30,02	89,92	811	
День № 4 -обед						
Овощи по сезону (огурцы)	60	0,48		2,04	10	71
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и сметаной	250	6,35	7,97	10,16	148	124
Чахохбили из птицы	140	18,48	11,25	8,03	250	акт
Макаронные изделия отварные	150	5,82	4,49	37,08	213	516
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Фрукты свежие	200	1,8	0,4	16,2	80	
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,5	72	
Хлеб ржаной	20	1,5	0,5	9,8	50	
Итого		36,9	24,93	124,25	923	
Итого		77,58	54,95	214,17	1734	

ДЕНЬ: Пятница  
 СЕЗОН: Летний  
 СЕЗОН: Зимне-весенний  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
День №5 - завтрак						
Гамбургер	90	8,16	6,82	29,9	213	акт
Каша молочная Геркулес с маслом и фруктами	250	10,78	11,64	54,96	416	таб 4
Горячий шоколад	200	5,23	4,18	33,97	196	акт
Итого		24,17	22,64	118,83	825	
День № 4 -обед						
Овощи по сезону (помидоры)	60	0,72	0,12	2,76	16	71
Министрони с овощами, птицей и сырными гренками	250	16,3	9,78	27,25	249	
Мясо по - купечески	270	14,13	39,74	34,4	558	акт
Сок	200			23	92	
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		36,4	57,04	133,21	1181	
Итого		60,57	79,68	252,04	2006	

Среднее значение за период 54,45 49,17 197,494 1457

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