



Утверждаю
 Генеральный директор
 «Глобус»
 С.В. Косых
 2024 г.

АО"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ - ГЛОБУС
 ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ,
 ОДНОРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ
 2 неделя
 ПРОФИЛЬНЫЕ СМЕНЫ

ДЕНЬ: Понедельник
 НЕДЕЛЯ: Вторая
 СЕЗОН: Летний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12
 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
День №1 -завтрак						
Овощи по сезону (помидоры)	60	0,72	0,12	2,76	16	71
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	
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,5	72	
		20,63	15,04	87,06	551	

ДЕНЬ: Вторник
 НЕДЕЛЯ: Вторая
 СЕЗОН: Летний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12
 лет и старше

Наименование блюда*	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
День №2 -завтрак						
Овощи по сезону (огурцы)	60	0,48		2,04	10	71
Мясо по - французски	270	19,8	25,83	24,75	418	акт
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,5	72	
Итого		22,75	26,15	67,73	600	

ДЕНЬ: Среда
 НЕДЕЛЯ: Вторая
 СЕЗОН: Летний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12
 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
День №3 -завтрак						
Овощи по сезону (помидоры)	60	0,72	0,12	2,76	16	71
Котлеты натуральные из птицы	100	32,4	5,9	0,5	188	акт
Макаронные изделия отварные	150	5,82	4,49	37,08	213	516
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,5	72	акт
Итого		41,54	10,83	71,84	550	

ДЕНЬ: Четверг
 НЕДЕЛЯ: Вторая
 СЕЗОН: Летний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12
 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
День №4 -завтрак						
Овощи по сезону (огурцы)	60	0,48		2,04	10	71
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
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,5	72	685
Итого		27,18	57,68	95,42	1008	

ДЕНЬ: Пятница
 НЕДЕЛЯ: Вторая
 СЕЗОН: Летний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12
 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
День №5 - завтрак						
Овощи по сезону (помидоры)	60	0,72	0,12	2,76	16	71
Бифштекс, запеченный с помидорами	110	22,56	15,02	1,12	240	акт
Пюре картофельное	150	3,26	4,88	22,05	146	520
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,5	72	
Итого		29,14	20,34	57,43	535	

Среднее значение за период 28,248 26,008 75,896 648,8

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