



ДО"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ" ЛУБЯНСЬКА
ПЛАН-МЕНЮ НА ОЗДОРОВИТЕЛЬНИЙ ЛАГЕРЬ
1 неделя

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн (ккал)	№ реп.
		Б	Ж	У		
День №2 -завтрак						
Овощи по сезону (огурцы)	60	0,48		2,04	10	71
Омлет натуральный	160	15,71	7,55	16,61	197	210
Какао с молоком	200	4,9	4,5	29,26	172	685
Кеке с изюмом	60	3,84	10,44	32,16	230	
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,75	16,8	84	
Итого		27,48	23,24	96,87	693	
День №2 -обед						
Овощи по сезону (помидоры)	60	0,72	0,12	2,76	16	71
Суп-лапша домашняя	200	2,24	4,64	11,12	96	148
Свинина под сырной шапкой	90	15,14	12,69	12,01	223	акт
Пюре картофельное	180	3,78	8,1	26,28	196	520
Напиток фруктовый(апельсиновый)	200	0,22	0,044	28,59	117	699
Кондитерское изделие	1 шт	2,8	1,2	33,6	156	
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,75	16,8	84	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		29,05	27,744	140,16	932	
Итого		56,53	50,98	237,03	1625	

ДЕНЬ: Среда

НЕДЕЛЯ: Первая

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						
Каша молочная питательная с маслом	150	6,43	4,56	17,25	205	таб 4
Сырники с сиропом	115	14,15	6,72	25,47	214	акт
Паниток из сухофруктов (горячий)	200	0,6	0,06	27,79	124	акт
Пюре фруктовое	125			13,75	55	
		21,18	11,34	84,26	598	
День № 3 -обед						
Уха школьная	200	7,46	3,5	8,94	100	акт
Медальоны из птицы	100	10,06	29,3	7,5	303	акт
Рис припущенный	150	3,71	4,33	38,92	209	512
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Фрукт (апельсин)	1 шт	1,35	0,3	12,15	60	
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,75	16,8	84	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		26,93	38,4	108,31	861	
Итого		48,11	49,74	192,57	1459	

ДЕНЬ: Четверг

НЕДЕЛЯ: Первая

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						
Запеканка творожная с соусом	220	27.4	12.6	32.44	360	31
Чай с сахаром	200	0.2	0.02	15	61	685
Ватрушка с сыром	80	11.63	11.33	23.79	252	УОН
Итого		39.23	23.95	71.23	673	
День № 4 -обед						
Овощи по сезону (огурцы)	60	0.48		2.04	10	71
Минестроне с овощами с сырными гренками	200/20	8.11	6.95	22.03	205	акт
Котлеты	90	11.7	27	0.9	297	акт
Картофельные дольки	150	4.29	4.42	35.49	192	акт
Паниток из ягод (красная смородина)	200	0.07	0.02	24.44	100	акт
Кондитерское изделие	1 шт	0.15		21.3	87	
Хлеб пшеничный	30	2.55	0.75	16.8	84	
Хлеб ржаной	20	1.6	0.2	9	44	
Итого		28.95	39.34	132	1019	
Итого		68.18	63.29	203.23	1692	

ДЕНЬ: Пятница

СЕЗОН: Летний

СЕЗОН: Зимне-весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ реп.
		Б	Ж	У		
День №5 - завтрак						
Овощи по сезону (помидоры)	60	0.72	0.12	2.76	16	71
Равиоли с соусом	215	23.81	16.18	48.28	420	акт
Калач сметанный дрожжевой	50	3.1	6.3	37	201	125
Паниток из кураги (горячий)	200	0.6	0.06	27.79	124	акт
Хлеб пшеничный	30	2.55	0.75	16.8	84	
Итого		30.78	23.41	132.63	845	
День № 5 -обед						
Овощи по сезону (огурцы)	60	0.48		2.04	10	71
Пиц из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1.74	3.94	16.2	76	124
Мясо в кисло-сладком	90	4.77	12.06	4.68	147	акт
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.7	7.8	42.6	279	508
Паниток фруктовый(лимонный)	200	0.22	0.044	28.59	117	699
Фрукт (яблоко)	1 шт	0.6		18.9	78	
Хлеб пшеничный	30	2.55	0.75	16.8	84	
Хлеб ржаной	20	1.6	0.2	9	44	
Итого		20.66	24.794	138.81	835	
Итого		51.44	48.204	271.44	1680	

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

Согласовано
Дир. А.А. Кашова



Утверждаю
Генеральный директор
«КШП - Глобус»
С.В. Косых
05 2025 г.

АО "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ" (с/о)
ПЛАН-МЕНЮ НА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ
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						
Блинички с яблоком	120	4.11	5.16	43.28	233	акт
Каша молочная пшеничная с маслом	180	7.71	5.18	20.69	243	таб 4
Чай с сахаром и лимоном	200	0.26	0.03	15.25	64	686
Итого		12.08	10.37	79.22	540	
День №1 -обед						
Овощи по сезону (огурцы)	60	0.48		2.04	10	71
Суп- лапша домашняя	200	2.24	4.64	11.12	96	148
Плов с мясом	220	17.32	13.2	35.53	330	265
Сок	200			27	110	
Кондитерское изделие		1.4	6.8	11.96	110	
Хлеб пшеничный	30	2.55	0.75	16.8	84	
Хлеб ржаной	20	1.6	0.2	9	44	
Итого		25.59	25.59	113.45	784	
Итого		37.67	35.96	192.67	1324	

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						
Сыр порциями	10	2,45	2,85		35	
Вареники с творогом и яблоками	150	17,72	6,23	54,54	327	акт
Пюре фруктовое	125			13,75	55	
Какао с молоком	200	4,9	4,5	29,26	172	685
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,75	16,8	84	
Итого		27,62	14,33	114,35	673	
День №2 -обед						
Овощи по сезону (огурцы)	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	110	32,1	10,91	15,64	294	акт
Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	163	520
Напиток фруктовый(апельсиновый)	200	0,22	0,044	28,59	117	699
Кондитерское изделие	1 шт	2,8	1,2	33,6	156	
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,75	16,8	84	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		47,21	26,794	154,51	1056	
Итого		74,83	41,12	268,86	1729	

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	180	7,15	5,01	54,05	290	таб 4
Творог с грушей	90	6,84	3,78	10,08	102	
Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	15,25	64	686
Кеке с изюмом	60	3,84	10,44	32,16	230	
Итого		18,09	19,26	111,54	686	
День № 3 -обед						
Уха школьная	200	7,46	3,5	8,94	100	акт
Поджарка из мяса	90	10,12	21,06	1,77	237	251
Макаронные изделия отварные	150	5,82	4,49	37,09	212	516
Наниток из ягод (клубники)	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Фрукт (апельсин)	1 шт	1,35	0,3	12,15	60	
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,75	16,8	84	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		28,97	30,32	110,19	837	
Итого		47,06	49,58	221,73	1523	

ДЕНЬ: Четверг
 НЕДЕЛЯ: Вторая
 СЕЗОН: Летний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецеп.
		Б	Ж	У		
День №4 -завтрак						
Омлет натуральный	160	15,71	7,55	16,61	197	210
Сырники с сиропом	115	14,15	6,72	25,47	214	акт
Наниток из ягод (красная смородина)	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,75	16,8	84	
Итого		32,48	15,04	83,32	595	
День № 4 -обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,74	3,94	16,2	76	124
Птица запеченная	100	27,5	10	3	201	494
Картофель запеченный в сметанном соусе	150	4,35	9,75	20,1	192	259
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Фрукт (яблоко)	1 шт	0,6		18,9	78	
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,75	16,8	84	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		38,54	24,66	99	736	
Итого		71,02	39,7	182,32	1331	

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						
Овонци по сезону (помидоры)	60	0.72	0.12	2.76	16	71
Макароны, запеченные с сыром	200	11.6	17.2	46.6	396	334
Десерт яблоко-банан	100			15	60	
Чай с сахаром и лимоном	200	0.26	0.03	15.25	64	686
Итого		12.58	17.35	79.61	536	
День № 5 -обед						
Бульон с птицей, яйцом и гренками	250	10.45	4.41	11.93	134	акт
Бифитекс, запеченный с помидорами	100	11.86	22.7	7.98	255	акт
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.7	7.8	42.6	279	508
Паштет из кураги (горячий)	200	0.6	0.06	27.79	124	акт
Кондитерское изделие	1 шт	0.15		21.3	87	
Хлеб пшеничный	30	2.55	0.75	16.8	84	
Хлеб ржаной	20	1.6	0.2	9	44	
Итого		35.91	35.92	137.4	1007	
Итого		48.49	53.27	217.01	1543	

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