

Составлено
Секр. А.А. Павлова
до 05.05.2025

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

АО "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ГЛОБУС"
ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ.
ОДНОРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ

I неделя
ПРОФИЛЬНЫЕ СМЕНЫ

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

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рсц.
		Б	Ж	У		
День №1 -завтрак						
Овонци по сезону (огурцы)	60	0.48		2.04	10	71
Чахохбили из итицы	100	20.79	8.03	5.73	179	акг
Макаронные изделия отварные	180	6.98	5.39	44.5	255	516
Сок	200			27	110	
Хлеб пшеничный	30	2.55	0.75	16.8	84	
	570	30.8	14.17	96.07	638	

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

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рсц.
		Б	Ж	У		
День №2 -завтрак						
Овощи по сезону (помидоры)	60	0.72	0.12	2.76	16	71
Свинина под сырной шапкой	110	18.51	15.51	14.67	273	акт
Пюре картофельное	180	3.92	5.86	26.46	196	520
Папайот фруктовый(апельсиновый)	200	0.22	0.044	28.59	117	699
Хлеб пшеничный	30	2.55	0.75	16.8	84	
Итого	580	25.92	22.284	89.28	686	

ДЕНЬ: Среда

НЕДЕЛЯ: Первая

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 (огурцы)	60	0.48		2.04	10	71
Медальоны из птицы	100	10.06	29.3	7.5	303	акт
Рис припущенный	180	4.46	5.2	46.7	251	512
Сок	200			27	110	акт
Хлеб пшеничный	30	2.55	0.75	16.8	84	
Итого		17.55	35.25	100.04	765	

ДЕНЬ: Четверг

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: Летний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12

лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
День №4 -завтрак						
Запеканка творожная с соусом	270	30.25	13.86	53.82	483	31
Ватрушка с сыром	80	11.63	11.33	23.79	252	УОН
Чай с сахаром и лимоном	200	0.26	0.03	15.25	64	686
Итого	550	42,14	25.22	92.86	799	

ДЕНЬ: Пятница

СЕЗОН: Летний

СЕЗОН: Зимне-весенний

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
Мясо в кисло-сладком соусе	120	6.36	16.08	6.24	204	акт
Каша гречневая рассыпчатая	180	10.44	9.36	51.12	335	508
Сок	200			23	92	
Хлеб пшеничный	30	2.55	0.75	16.8	84	
Итого		20.07	26.31	99.92	731	

Среднее значение за период

27.296 24,6468 95,634 723.8

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

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
Поджарка из мяса	100	11.24	23,4	1.97	263	251
Макаронные изделия отварные	180	6.98	5,39	44,5	255	516
Чай с сахаром	200	0.2	0.02	15	61	685
Хлеб пшеничный	30	2.55	0.75	16.8	84	акт
Итого		21.69	29,68	81,03	679	

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
Омлет натуральный с маслом	180	17,72	12,12	18,76	254	210
Сырники с сиропом	115	14,15	6,72	25,47	214	акт
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,75	16,8	84	
Итого		35,1	19,61	78,07	623	

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 (огурцы)	60	0,48		2,04	10	71
Бифштеке, запеченный с помидорами	100	11,86	22,7	7,98	255	акт
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,44	9,36	51,12	335	508
Сок	200			27	110	
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,75	16,8	84	
Итого		25,33	32,81	104,94	794	

Среднее значение за период

30,162 23,8748 88,242 689,2

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



Утверждаю
Генеральный директор
АО «КШП – Глобус»
С.В. Косых
05 2025 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 (огурцы)	60	0,48		2,04	10	71
Плов с мясом	280	26,39	18,96	41,8	445	
Сок	200			27	110	
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,75	16,8	84	
		29,42	19,71	87,64	649	

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
Патиссоны	110	32.1	10.91	15.64	294	акт
Пюре картофельное	180	3.92	5.86	26.46	196	520
Паниток фруктовый(апельсиновый)	200	0.22	0.044	28.59	117	699
Хлеб пшеничный	30	2.55	0.75	16.8	84	
Итого		39.27	17.564	89.53	701	

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
Кекс 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
Напиток 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)	№ рец.
		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
Напиток 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						
Овощи 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
Биштекс, 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
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