



Согласовано
Директор МБОУ «Гимназия №22»
А.В. Громов

19.05.2026



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
АО «КШП – Глобус»
С.В. Косых

05 20 26г.

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						
Блинчики с начинкой	140	2,88	3,19	30,8	260	акт
Каша молочная рисовая с маслом	180	7,18	7,19	54,09	310	таб 4
Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	15,25	64	686
		10,32	10,41	100,14	634	
День №1 -обед						
Овощи по сезону	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
Чахохбили из птицы	90	13,1	7,23	5,16	161	акт
Макаронные изделия отварные	150	5,82	4,49	37,09	212	516
Сок	200			24	96	389
Фрукты свежие	200	2,7	0,6	24,3	120	338
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,6	14,4	72	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		30,26	20,06	142,93	903	
Итого		40,58	30,47	243,07	1537	

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						
Овощи по сезону	60	0,48		2,04	10	71
Омлет натуральный	160	15,71	7,55	16,61	197	210
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Манник лимонный	60	4,23	6,92	30,95	192	акт
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,6	14,4	72	
Итого		22,87	15,09	79	532	
День №2 -обед						
Овощи по сезону	60	0,72	0,12	2,76	16	71
Суп- лапша домашняя	200	2,24	4,64	11,12	96	148
Поджарка из мяса	90	10,12	21,06	1,77	237	251
Пюре картофельное	180	3,78	8,1	26,28	196	520
Напиток фруктовый	200	0,22	0,044	28,59	117	699
Фрукты свежие	1 шт	0,8		24,6	104	338
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,6	14,4	72	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		21,73	34,764	118,52	882	
Итого		44,60	49,85	197,52	1414	

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 пшеничная с маслом	150	6,46	6,73	34,51	225	таб 4
Сырники с соусом	60	7,14	3,13	15,75	118	акт
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Пюре фруктовое	125			13,75	55	
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,6	14,4	72	
		15,92	10,48	102,85	570	
День № 3 -обед						
Овощи по сезону	60	0,48		2,04	10	71
Уха школьная	200	7,46	3,5	8,94	100	акт
Медальоны из птицы	100	15,85	11,41	8,57	208	акт
Рис припущенный	150	3,71	4,33	38,92	209	512
Напиток из сухофруктов (горячий)	200	0,6	0,06	27,79	124	акт
Фрукты свежие	200	2,7	0,6	24,3	120	338
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,6	14,4	72	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		34,65	20,7	133,96	887	
Итого		50,57	31,18	236,81	1457	

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						
Запеканка творожная с соусом	220	24,12	10,7	20,27	283	31
Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	15,25	64	686
Булочка домашняя	80	6	10,56	48,72	315	769
Итого		30,38	21,29	84,24	662	
День № 4 -обед						
Овощи по сезону	60	0,48		2,04	10	71
Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,02	3,63	17,34	110	112
Котлеты	90	14,31	12,96	14,4	235	акт
Картофельные дольки	150	4,29	4,42	35,49	192	акт
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Фрукты свежие	200	0,8		24,6	104	338
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,6	14,4	72	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		25,82	21,83	141,71	867	
Итого		56,2	43,12	225,95	1529	

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						
Овощи по сезону	60	0,48		2,04	10	71
Пельмени отварные	200	17,63	15,78	40,04	372	акт
Калач сметанный дрожжевой	50	3,1	6,3	37	201	125
Напиток из кураги (горячий)	200	0,6	0,06	27,79	124	акт
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,6	14,4	72	
Итого		24,06	22,74	121,27	779	
День № 5 -обед						
Овощи по сезону	60	0,72	0,12	2,76	16	71
Щи из свежей капусты с картофелем с фрикадельками и со сметаной	200/15	4,34	9,94	16,4	142	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
Напиток фруктовый	200	0,22	0,044	28,59	117	699
Фрукты свежие	200	2,7	0,6	24,3	120	338
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,6	14,4	72	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		25,3	31,364	142,73	937	
Итого		49,36	54,104	264	1716	

Среднее значение за период 48,26 41,75 233,47 1531

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