



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



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

05 20 26 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	100	1,2	0,2	4,6	27	71
Плов с мясом	280	26,39	18,96	41,8	460	256
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,6	14,4	72	
		30,04	19,78	75,8	620	

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	100	0,8		3,4	17	71
Наггетсы	100	21,48	11,76	10,5	204	акт
Пюре картофельное	180	3,92	5,86	26,46	196	520
Напиток фруктовый	200	0,22	0,044	28,59	117	699
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,6	14,4	72	
Итого		28,67	18,264	83,35	606	

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	100	1,2	0,2	4,6	27	71
Гуляш	100	11,24	12,03	2,89	166	260
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	2,25	0,6	14,4	72	акт
Итого		21,87	18,24	81,39	581	

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	100	0,8		3,4	17	71
Омлет натуральный	180	17,8	17,21	18,85	304	210
Сырники с соусом	60	7,14	3,13	15,75	118	акт
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	40	3	0,8	19,2	96	
Итого		28,94	21,16	72,2	596	

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	100	0,8		3,4	17	71
Бифштекс, запеченный с помидорами	100	11,86	22,7	7,98	255	акт
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,44	9,36	51,12	335	508
Напиток из кураги (горячий)	200	0,6	0,06	27,79	124	акт
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,6	14,4	72	
Итого		25,95	32,72	104,69	803	

Среднее значение за период 27,094 22,0328 83,486 641

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