Согласовано
директор МБОУ „СОШ № 84"
(Н.Г. Жихорева)

Утверждаю
Генеральный директор
АО «КШП – Глобус»
С.В. Косых
15 05 2025 г.

АО"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ
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						
Блинчики с яблоком	120	4,11	5,16	43,28	233	акт
Каша молочная пшенная 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
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 пшеничшый	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 пшеничшый	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 пшеничшый	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
Бифштекс, 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