

Составлено:  
 Директор ООО "ОИП-Глобус"  
 А.П. Сидорова



Утверждаю  
 Главный директор  
 «ОИП – Глобус»  
 С.В. Косых  
 05 2015 г.

АО"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ  
 ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ,  
 ОДНОРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ  
 2 недели  
 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     |
| Наггетсы                        | 110          | 32,1                 | 10,91  | 15,64 | 294       | акт    |
| Пюре картофельное               | 180          | 3,92                 | 5,86   | 25,46 | 196       | 520    |
| Напиток 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: 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 | 80           | 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