



ДО"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ПЛАН-МЕНЮ НА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ
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 клубникой	120	7,03	5,74	35,1	254	акт
Каша молочная рисовая с маслом	180	7,15	5,01	54,05	290	таб 4
Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	15,25	64	686
		14,44	10,78	104,40	608	
* День №1 -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
Чахохбили из птицы	90	11,31	6,77	4,28	127	акт
Макаронные изделия отварные	150	5,82	4,49	37,09	212	516
Сок	200			27	110	
Кондитерское изделие	1 шт	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		27,47	25,95	135,11	885	
Итого		41,91	36,73	239,51	1493	

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 (огурцы)	60	0,48		2,04	10	71
Омлет натуральный	160	15,71	7,55	16,61	197	210
Какао с молоком	200	4,9	4,5	29,26	172	685
Кеке с изюмом	60	3,84	10,44	32,16	230	
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,75	16,8	84	
Итого		27,48	23,24	96,87	693	
День №2 -обед						
Овощи по сезону (помидоры)	60	0,72	0,12	2,76	16	71
Суп- лапша домашняя	200	2,24	4,64	11,12	96	148
Свинина под сырной шапкой	90	15,14	12,69	12,01	223	акт
Пюре картофельное	180	3,78	8,1	26,28	196	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		29,05	27,744	140,16	932	
Итого		56,53	50,98	237,03	1625	

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	6,43	4,56	17,25	205	таб 4
Сырники с сиропом	115	14,15	6,72	25,47	214	акт
Напиток из сухофруктов (горячий)	200	0,6	0,06	27,79	124	акт
Пюре фруктовое	125			13,75	55	
		21,18	11,34	84,26	598	
День № 3 -обед						
Уха школьная	200	7,46	3,5	8,94	100	акт
Медальоны из птицы	100	10,06	29,3	7,5	303	акт
Рис припущенный	150	3,71	4,33	38,92	209	512
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
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		26,93	38,4	108,31	861	
Итого		48,11	49,74	192,57	1459	

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	27,4	12,6	32,44	360	31
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Ватрушка с сыром	80	11,63	11,33	23,79	252	УОП
Итого		39,23	23,95	71,23	673	
День № 4 -обед						
Овощи по сезону (огурцы)	60	0,48		2,04	10	71
Минестроне с овощами с сырными гренками	200/20	8,11	6,95	22,03	205	акт
Котлеты	90	11,7	27	0,9	297	акт
Картофельные дольки	150	4,29	4,42	35,49	192	акт
Напиток из ягод (красная смородина)	200	0,07	0,02	24,44	100	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		28,95	39,34	132	1019	
Итого		68,18	63,29	203,23	1692	

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 (помидоры)	60	0,72	0,12	2,76	16	71
Равиоли с соусом	215	23,81	16,18	48,28	420	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	2,55	0,75	16,8	84	
Итого		30,78	23,41	132,63	845	
День № 5 -обед						
Овощи по сезону (огурцы)	60	0,48		2,04	10	71
сметаной	200	1,74	3,94	16,2	76	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(лимонный)	200	0,22	0,044	28,59	117	699
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		20,66	24,794	138,81	835	
Итого		51,44	48,204	271,44	1680	

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