



Утверждаю  
Генеральный директор  
«КШП – Глобус»  
С.В. Косых  
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                |              |                      |       |        |           |        |
| Блинички с яблоком              | 120          | 4,11                 | 5,16  | 43,28  | 233       | акт    |
| Каша молочная пшениная 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 пшеничный                 | 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 пшеничный                                | 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 пшеничный                                | 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    |
| Биштекс, 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