

Утверждаю:

Ген. директор АО «КШП-Глобус»

С. В. Косых

«15» _____ 2022 г.



«Утверждаю»
 Директор МБОУ «Барнаулский кадетский корпус»
В. В. Оноприенко

АО «КШП-ГЛОБУС» ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ ДВУХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ
 1 НЕДЕЛЯ

1	2 Прием пищи / наименование блюда	3 Масса порции	4 Пищевые вещества			7 Энергетическая ценность (ккал)	8 № рсц.	
			4 Белки	5 Жиры	6 Углеводы			
Поведельник	День № 1 - завтрак							
		Бутерброды с сыром	50	6,33	4,58	18,16	135	3
		Каша молочная манная с маслом	250	7,56	8,22	41,83	272	174
		Чай с молоком	180	1,44	1,44	15,57	79	378
		Багетчик "Раз два" 30г	1шт	1,20	9,00	18,00	79	
		Итого		16,53	23,24	93,56	565	
	День № 1 - обед							
		Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	8,00	5,82	20,80	168	133
		Рыба запеченная	100	19,60	6,80	4,20	160	377
		Рис припущенный	150	3,75	7,20	39,45	245	512
		Овощи по сезону	60	0,48		2,04	10	71
		Компот из свежих яблок	180	0,15		24,84	95	631
		Хлеб школьный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	9	44	
	Апельсины штучно	1шт	1,8	0,4	16,2	80	338	
	Итого		37,46	20,69	132,10	873,00		
	ВСЕГО		53,99	43,93	225,66	1438,00		
Вторник	День № 2 - завтрак							
		Суп молочный с лапшой домашней	250	7,40	8,50	22,90	198	160
		Какао с молоком	180	4,41	4,50	29,25	171	693
		Булочка бутербродная	45	3,6	2,43	24,39	133	277
		Шоколад "Алёнка" 20 г	1шт	1,80	0,40	16,20	80	
		Итого		17,21	15,83	92,74	582	
	День № 2 - обед							
		Салат из свежих огурцов и помидоров с м.р.	100	0,58	10,64	2,27	107	акт
		Щи из св. капус. с картофелем со сметаной с мясом	250/25/10	10,08	6,77	10,39	143	124
		Чахохбили	150	10,74	10,13	8,52	211	акт
		Каша гречневая рассыпчатая	150	8,70	7,80	42,60	279	508
		Сок	180			20,34	81	386
		Хлеб школьный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	9	44	
	Яблоки штучно	1шт	0,80		25,20	104	338	
	Итого		34,58	35,81	133,89	1040,00		
	ВСЕГО		51,79	51,64	226,63	1622,00		

3

День № 3 - завтрак							
Среда	Омлет натуральный	160	15,71	7,55	16,60	197	210
	Чай с молоком	180	1,44	1,44	15,57	79	378
	Булочка Российская	50	3,58	4,25	30,3	174	775
	Батончик "ДаЕж", 30 г	1шт	1,74	3,00	16,71	101	
	Итого		22,47	16,24	79,18	551	
	День № 3 - обед						
	Салат из белокочанной капусты	100	1,40	5,10	8,90	88	43
	Суп-лапша домашняя с птицей (окор б/к)	250/30	10,18	8,02	13,90	171	148
	Бифштекс школьный	100	27,17	10,38		202	УОП
	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,90	164	520
Компот из ягод	180	0,40		25,74	101	342	
Хлеб школьный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	9	44		
Апельсины штучно	1шт	1,8	0,4	16,2	80	338	
Итого		47,78	31,12	111,21	921,00		
ВСЕГО		70,25	47,36	190,39	1472,00		
День № 4 - завтрак							
Четверг	Каша молочная рисовая с маслом	250	9,95	8,58	75,09	318	174
	Чай с сахаром	180	0,18		13,50	52	685
	Ватрушка с сыром	93	13,51	13,18	27,66	293	УОП
	Конфета "35" 20г	1шт	1,10	6,60	11,00	108	
	Итого		24,74	28,36	127,25	771	
	День № 4 - обед						
	Уха рыбацкая	250	12,50	3,40	20,50	143	акт
	Птица запеченная	100	27,5	10	3	201	494
	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	221	516
	Овощи по сезону	60	0,48		2,04	10	71
Напиток из ягод	180	0,09		22,41	88	акт	
Хлеб школьный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	9	44		
Черешня	100	1,10	0,40	10,06	52	338	
Итого		50,6	20,42	117,83	830		
ВСЕГО		75,34	48,78	245,08	1601		
День № 5 - завтрак							
Пятница	Запеканка творожная с соусом брусничным	240	24,48	17,1	54,28	455	366
	Булочка домашняя	55	4,13	7,26	33,49	217	769
	Чай с сахаром	180	0,18		13,50	52	685
	Итого		28,79	24,36	101,27	724	
	День № 5 - обед						
	Салат из свежих помидоров	100	0,90	7,10	3,90	85	19
	Борщ из капусты с картофелем с мясными фрикадельками со сметаной	250/25/10	8,50	9,59	13,85	174	110
	Плов с мясом	280	14,41	12,4	70,17	464	443
	Напиток фруктовый	180	0,09		22,68	86	699
	Хлеб школьный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	9	44		
Десерт фруктовый, 100г	1шт			15	60		
Итого		27,58	29,56	150,17	984		
ВСЕГО		56,37	53,92	251,44	1708,00		
Итого за смену всего:		246,26	245,63	1139,20	7841,00		
Итого за смену соотношение		1	1	4			