

АО КОМП



АО КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ.
ОДНОРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ
2 неделя
ПРОФИЛЬНЫЕ СМЕНЫ

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рен.
		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	

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
День №2 -завтрак						
Овонци 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	26,46	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	180	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
Бифитекс, запеченный с помидорами	100	11,86	22,7	7,98	255	акг
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