

Администрация
города Камышина

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ

«КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

403874 Волгоградская область город Камышин, улица Терешковой, дом 23, телефон 2-31-91

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУНОП «Комбинат
социального питания»

Ч.И.САДЫХОВ

2022г.

СОГЛАСОВАНО :

Директор МБОУ СШ№1

Директор МБОУ СШ№4

Директор МБОУ СШ№5

Директор МБОУ СШ№6

Директор МБОУ СШ№7

Директор МБОУ СШ№8

Директор МБОУ СШ№9

Директор МБОУ СШ№10

Директор МБОУ СШ№11

Директор МБОУ СШ№12

Директор МБОУ СШ№14

Директор МБОУ СШ№15

Директор МБОУ СШ№16

Директор МБОУ СШ№17

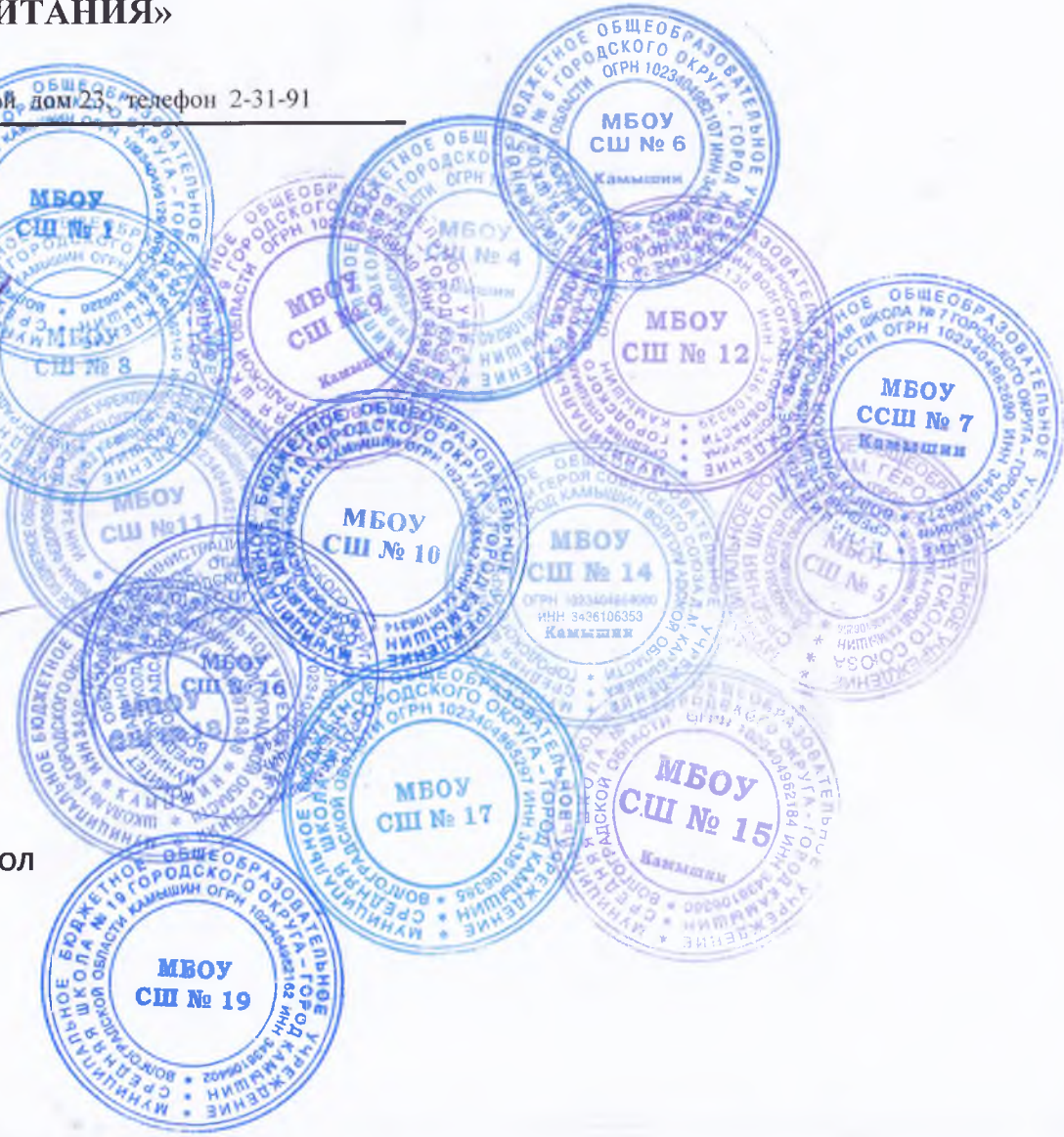
Директор МБОУ СШ№18

Директор МБОУ СШ№19

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

**для учащихся общеобразовательных школ
горячие завтраки для детей**

март 2022 г. /77,09р./
/ 7-11лет, 12 лет и старше/



с 1марта 2022г.

7-11лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции	пищевые вещества			энерг.ц енность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевода		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	/77,09руб./	7-11лет												
	1-й день													
149/96	Каша молочная манная	210гр.	3,09	4,07	4,18	127	0,03	0	20	0	5,9	67	21,8	0,47
23-97г.	Сыр	35гр.	5,43	4,325	0,105	127	0,013	0,146	52	0	176	100	7,06	0,2
182-2000	Булочка	50гр.	1,375	3,375	13,2	103,5	0,173	0,397	0	0	307,035	0	0	1,312
сб.96г.	Фрукт	шт.	0,9	0,2	8,1	36	0,04	78,3	0	0	45	30	16,9	0,45
628/96	Чай	200гр.	0,4	0,1	21,6	83,4	0	0,18	0	0	9,2	0	7,8	1,6
	Итого		11,195	12,07	47,185	476,9	0,256	79,023	72	0	543,135	197	53,56	4,032
	2-й день													
сб./96	Мясо птицы тушеное в соусе	160гр.	7,15	5,84	14,27	135,4	0,104	0,104	5,2	1,248	62,088	612,96	34,112	3,224
463/96	Каша гречневая	150гр.	5,475	4,98	4,87	121,5	0,12	0	0,03	0	40,95	60,06	24,585	0,99
сб.96г.	Овощи /отварные, соленые/	60гр.	0,8	0,1	2,6	14	0	2,5	0	0	11,5	12	7	0,3
182-2000	Булочка	50гр.	1,375	3,375	13,2	103,5	0,173	0,397	0	0	307,035	0	0	1,312
588/96	Компот	200гр.	0,6	0	29	111,2	0,06	0,4	200	0	25,2	0,49	19,4	0,6
	Итого		15,4	14,295	63,94	485,6	0,457	3,401	205,23	1,248	446,773	685,51	85,097	6,426
	3-й день													
423/96	Тефтели в соусе	160гр.	6,6	14,34	0,24	156,6	0,114	0	0	0,24	21	2,76	12	1,08
317/96	Картофельное пюре	150гр.	3,6	2,2	1,1	68,7	0,1	0	0,03	0	40,95	60,06	24,585	0,99
182-2000	Булочка	50гр.	1,375	3,375	13,2	103,5	0,173	0,397	0	0	307,035	0	0	1,312
629-96г	Чай с лимоном	200гр.	3,12	2,66	14,18	93,34	0,04	1,3	0	0	125,74	1,83	20	0,14
	Итого		14,695	22,575	28,72	422,14	0,427	1,697	0,03	0,24	494,725	64,65	56,585	3,522
	4-й день													
439/96	Птица отварная	95 гр.	21	25,32	14,28	365,4	0,084	1,56	0	0,84	20,28	8,526	32,76	3,24
4469/96	Макаронные изделия	150гр.	2,1	4,6	8,5	81,7	0,08	8,8	20	1,5	38,9	1,05	17	0,6
182-2000	Булочка	50гр.	1,375	3,375	13,2	103,5	0,173	0,397	0	0	307,035	0	0	1,312
628/96	Чай	200гр.	0,4	0,1	21,6	83,4	0	0,18	0	0	9,2	0	7,8	1,6
сб.96г.	Сок	200гр.	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	78,3	0	0	45	30	16,9	0,45
	Итого		25,355	33,875	69,34	690,4	0,377	89,237	20	2,34	420,415	39,576	74,46	7,202
	5-й день													
284-96	Омлет натуральный	155гр.	6,2	8,4	21,9	191,9	0,07	0,2	300	3,5	81,1	2,225	2,3	14,4
сб/96	Зеленый горошек	30гр.	1,1	2,81	2,97	76	0,165	4,18	1980	0,275	4,784	5,804	12,65	5,55

701-96	Колбасные изделия запеченные в тесте	100гр.	4,27	1,375	13,2	103,5	0,055	0,13	9,5	2	15,5	1,1	6,5	0,65
628-96г	Чай	200гр.	3,12	2,66	14,18	93,34	0,04	1,3	0	0	125,74	1,83	20	0,14
	Итого		14,69	15,245	52,25	464,74	0,33	5,81	2289,5	5,775	227,124	10,959	41,45	20,74
	6-й день													
149/96	Каша молочная "Дружба"	200гр.	3,465	2,18	31,37	186,5	0,015	0,005	0	0	13,915	0	0	0,41
23-97г.	Сыр	35гр.	6,757	6,178	12,15	181,42	0,12	0	0,03	0	40,95	60,06	24,585	0,99
182-2000	Булочка	50гр.	1,375	3,375	13,2	103,5	0,173	0,397	0	0	307,035	0	0	1,312
629-96г	Чай с лимоном	200гр.	3,12	2,66	14,18	93,34	0,04	1,3	0	0	125,74	1,83	20	0,14
сб.96г.	Фрукт	шт.	0,9	0,2	8,1	36	0,04	78,3	0	0	45	30	16,9	0,45
	Итого		15,617	14,593	79	600,76	0,388	80,002	0,03	0	532,64	91,89	61,485	3,302
	7-й день													
449/96	Плов с мясом птицы	240гр.	9,358	19,25	2,353	125,9	0,074	0,703	0	0	21,922	0	0	1,813
182-2000	Булочка	50гр.	1,375	3,375	13,2	103,5	0,173	0,397	0	0	307,035	0	0	1,312
сб.96г.	Овощи /отварные, соленые/	60гр.	0,8	0,1	2,6	14	0	2,5	0	0	11,5	12	7	0,3
сб.96г.	Фрукт	шт.	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	78,3	0	0	45	30	16,9	0,45
588/96	Компот	200гр.	0,6	0	29	111,2	0,06	0,4	200	0	25,2	0,49	19,4	0,6
	Итого		12,613	23,205	58,913	411	0,347	82,3	200	0	410,657	42,49	43,3	4,475
	8-й день													
393/97	Колбасные изделия отварные	110гр.	6,236	8,794	6,904	140,26	0,065	0,065	3,25	0,78	38,805	383,1	21,32	2,015
472-96г.	Картофельное пюре	150гр.	3,6	2,2	1,1	68,7	0,1	0	2	1,7	8,4	1,7	56,1	1,9
182-2000	Булочка	50гр.	1,375	3,375	13,2	103,5	0,173	0,397	0	0	307,035	0	0	1,312
585/96	Компот	200гр.	0,6	0	29	111,2	0,06	0,4	200	0	25,2	0,49	19,4	0,6
	Итого		11,811	14,369	50,204	423,66	0,398	0,862	205,25	2,48	379,44	385,29	96,82	5,827
	9-й день													
460-.96	Котлета куриная	110гр.	15,2	3,3	55,08	238,272	0,07	5,88	350	4,136	31,64	2,027	9,52	1,82
528-96	Соус красный основной	50гр.	2,3	8,5	11,6	70,5	0,05	0,38	0	0	26,3	1,89	9,52	0,56
317/97	Гороховое пюре	150гр.	3,65	3,32	23,25	141	0,08	0	0,02	0	27,3	40,04	16,39	0,66
182-2000	Булочка	50гр.	1,375	3,375	13,2	103,5	0,173	0,397	0	0	307,035	0	0	1,312
сб./96	Сок	200гр.	0,6	0	23	92	0,06	0,4	200	0	25,2	0,49	19,4	0,6
	Итого		23,125	18,495	126,13	645,272	0,433	7,057	550,02	4,136	417,475	44,447	54,83	4,952
	10-й день													
297/96	Запеканка из творога	155гр.	25,2	13,3	35,08	238,272	0,07	5,88	350	4,136	31,64	2,027	9,52	1,82
сб.96г.	Сгущенное молоко	40гр.	8,5	9,62	34,5	125,3	0,09	3,2	180	0	23,7	1,056	8,64	1,23
642-96	Какао с молоком	200гр.	5,8	5,8	34,4	205,6	0,06	0,4	200	0	25,2	0,49	19,4	0,6
	Итого		39,5	28,72	103,98	569,172	0,22	9,48	730	4,136	80,54	3,573	37,56	3,65

Меню разработано на основании Сборника рецептур, блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996-1997 г.

редактор Лапшина В.Т. И Сборника рецептов мучных кондитерских и булочных изделий 2000г. редактор Лапшина В.Т. Фонарева Г.С.

Итого за 10 дней

Среднее значение за день

белки	жиры	углевод	к/кал.
184	197,44	679,662	5189,64
18,4	19,7	68	519

7-11 лет.

по норме СанПиНа 2.3/2.4.3590-20 /с 7-11 лет/

белки	жиры	углевод	к/кал.
15,4-	15,8-		470-
19,25	19,75г.	67-83,75г.	587,5г.

правильное значение по СанПину

20-25% от 100% горячие завтраки

с 1 марта 2022г.

12 лет и старше

рецептуры	Наименование блюд	порции	пищевые вещества			енность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевода		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1 --й день /77,09руб./	12лет и старше												
149/96	Каша молочная манная	230гр.	3,09	4,07	4,18	137	0,03	0	20	0	5,9	67	21,8	0,47
23-97г.	Сыр	40гр.	5,43	4,325	0,105	127	0,013	0,146	52	0	176	100	7,06	0,2
182-2000	Булочка	50гр.	1,375	3,375	13,2	103,5	0,173	0,397	0	0	307,035	0	0	1,312
сб.96г.	Фрукт	140гр.	0,9	0,2	8,1	36	0,04	78,3	0	0	45	30	16,9	0,45
628/96	Чай	200гр.	0,4	0,1	21,6	83,4	0	0,18	0	0	9,2	0	7,8	1,6
	Итого		11,195	12,07	47,185	486,9	0,256	79,023	72	0	543,135	197	53,56	4,032
	2-й день													
сб./96	Мясо птицы тушеное в соусе	170гр.	7,15	5,84	14,27	185,4	0,104	0,104	5,2	1,248	62,088	612,96	34,112	3,224
463/96	Каша гречневая	180гр.	5,475	4,98	4,87	121,5	0,12	0	0,03	0	40,95	60,06	24,585	0,99
сб.96г.	Овощи /отварные, соленые/	60гр.	0,8	0,1	2,6	14	0	2,5	0	0	11,5	12	7	0,3
182-2000	Булочка	50гр.	1,27	2,375	7,2	93,5	0,055	0,13	9,5	2	15,5	1,1	6,5	0,65
588/96	Компот	200гр.	0,6	0	29	111,2	0,06	0,4	200	0	25,2	0,49	19,4	0,6
	Итого		15,295	13,295	57,94	525,6	0,339	3,134	214,73	3,248	155,238	686,61	91,597	5,764
	3-й день													
423/96	Тефтели в соусе	135гр.	6,6	14,34	2,24	176,6	0,114	0	0	0,24	21	2,76	12	1,08
472/96	Картофельное пюре	180гр.	5,475	4,98	5,87	141,5	0,12	0	0,03	0	40,95	60,06	24,585	0,99
182-2000	Булочка	50гр.	1,375	3,375	13,2	103,5	0,173	0,397	0	0	307,035	0	0	1,312
629-96г	Чай с лимоном	200гр.	3,12	2,66	14,18	93,34	0,04	1,3	0	0	125,74	1,83	20	0,14
	Итого		16,57	25,355	35,49	514,94	0,447	1,697	0,03	0,24	494,725	64,65	56,585	3,522
	4-й день													
439/96	Птица отварная	105 гр.	21	25,32	24,28	385,4	0,084	1,56	0	0,84	20,28	8,526	32,76	3,24
4469/96	Макаронные изделия	180гр.	2,1	4,6	8,5	81,7	0,08	8,8	20	1,5	38,9	1,05	17	0,6
182-2000	Булочка	50гр.	1,375	3,375	13,2	103,5	0,173	0,397	0	0	307,035	0	0	1,312
628/96	Чай	200гр.	0,4	0,1	21,6	83,4	0	0,18	0	0	9,2	0	7,8	1,6
сб.96г.	Фрукт	140гр.	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	78,3	0	0	45	30	16,9	0,45
	Итого		25,355	33,875	79,34	710,4	0,377	89,237	20	2,34	420,415	39,576	74,46	7,202
	5-й день													
284-96	Омлет натуральный	205гр.	6,2	8,4	21,9	201,9	0,07	0,2	300	3,5	81,1	2,225	2,3	14,4
сб/96	Зеленый горошек	20гр.	1,1	2,81	2,97	56	0,165	4,18	1980	0,275	4,784	5,804	12,65	5,55
701-96	Колбасные изделия запеченные в тесте	80гр.	4,27	1,375	13,2	93,5	0,055	0,13	9,5	2	15,5	1,1	6,5	0,65
628/96	Чай	200гр.	0,4	0,1	21,6	83,4	0	0,18	0	0	9,2	0	7,8	1,6
	Итого		11,97	12,685	59,67	434,8	0,29	4,69	2289,5	5,775	110,584	9,129	29,25	22,2

	6-й день													
149/96	Каша молочная "Дружба"	230гр.	3,465	4,18	36,37	206,5	0,015	0,005	0	0	13,915	0	0	0,41
23-97г.	Сыр	35гр.	6,757	6,178	12,15	181,42	0,12	0	0,03	0	40,95	60,06	24,585	0,99
182-2000	Булочка	50гр.	1,375	3,375	13,2	103,5	0,173	0,397	0	0	307,035	0	0	1,312
629-96г	Чай с лимоном	200гр.	3,12	2,66	14,18	93,34	0,04	1,3	0	0	125,74	1,83	20	0,14
сб.96г.	Фрукт	140гр.	0,9	0,2	8,1	36	0,04	78,3	0	0	45	30	16,9	0,45
	Итого		15,617	16,593	84	620,76	0,388	80,002	0,03	0	532,64	91,89	61,485	3,302
	7-й день													
449/96	Плов с мясом птицы	255гр.	9,358	19,25	7,353	175,9	0,074	0,703	0	0	21,922	0	0	1,813
182-2000	Булочка	50гр.	1,375	3,375	13,2	103,5	0,173	0,397	0	0	307,035	0	0	1,312
сб.96г.	Овощи /отварные, соленые/	60гр.	0,8	0,1	2,6	14	0	2,5	0	0	11,5	12	7	0,3
сб.96г.	Фрукт	140гр.	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	78,3	0	0	45	30	16,9	0,45
588/96	Компот	200гр.	0,6	0	29	111,2	0,06	0,4	200	0	25,2	0,49	19,4	0,6
	Итого		12,613	23,205	63,913	461	0,347	82,3	200	0	410,657	42,49	43,3	4,475
	8-й день													
393/97	Колбасные изделия отварные	110гр.	6,236	8,794	8,904	160,26	0,065	0,065	3,25	0,78	38,805	383,1	21,32	2,015
472-96г.	Картофельное пюре	180гр.	3,6	2,2	1,1	68,7	0,1	0	2	1,7	8,4	1,7	56,1	1,9
182-2000	Булочка	50гр.	1,375	3,375	13,2	103,5	0,173	0,397	0	0	307,035	0	0	1,312
585/96	Компот	200гр.	0,6	0	29	111,2	0,06	0,4	200	0	25,2	0,49	19,4	0,6
	Итого		11,811	14,369	52,204	443,66	0,398	0,862	205,25	2,48	379,44	385,29	96,82	5,827
	9-й день													
460-96	Котлета куриная	130гр.	25,2	13,3	35,08	278,272	0,07	5,88	350	4,136	31,64	2,027	9,52	1,82
528-96	Соус красный основной	30гр.	1,3	7,5	19,6	120,5	0,05	0,38	0	0	26,3	1,89	9,52	0,56
317/97	Гороховое пюре	180гр.	3,65	3,32	23,25	141	0,08	0	0,02	0	27,3	40,04	16,39	0,66
182-2000	Булочка	50гр.	1,375	3,375	13,2	103,5	0,173	0,397	0	0	307,035	0	0	1,312
сб./96	Сок	200гр.	0,6	0	23	92	0,06	0,4	200	0	25,2	0,49	19,4	0,6
	Итого		32,125	27,495	114,13	735,272	0,433	7,057	550,02	4,136	417,475	44,447	54,83	4,952
	10-й день													
297/96	Запеканка из творога	205гр.	35,2	18,3	42,08	258,272	0,1	7,88	360	5,136	33,64	3,027	10,52	2,82
сб.96г.	Сгущенное молоко	10гр.	6,5	7,62	24,5	105,3	0,07	2,2	150	0	20,7	0,056	6,64	1,03
642-96	Какао с молоком	200гр.	5,8	5,8	34,4	205,6	0,06	0,4	200	0	25,2	0,49	19,4	0,6
	Итого		47,5	31,72	100,98	569,172	0,23	10,48	710	5,136	79,54	3,573	36,56	4,45

Меню разработано на основании Сборника рецептур, блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996-1997 г.
редактор Лапшина В.Т. И Сборника рецептур мучных кондитерских и булочных изделий 2000г. редактор Лапшина В.Т. Фонарева Г.С.

Итого за 10 дней

белки	жиры	углевод.	к/кал.
198,2	195,8	690,08	5489,7

Среднее значение за день

19,83	19,6	69	549
-------	------	----	-----

по норме СанПина с 12 лет и старше

2.3/2.4.3590-20

белки	жиры	углевод.	к/кал.
18-	18,4-	67,6-	544-
22,5	23г.	95,75г.	680г.

правильное значение по СанПину

20-25% от 100% горячие завтраки