

Администрация
города Камышина

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ
«КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

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

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП «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

апрель - май 2022 г.
/ 7-11 лет, 12 лет и старше /



апрель-май 2022 г. 7-11лет

№ рецептуры	Наименование блюда /77,09руб./	Масса порции 7-11лет	пищевые вещества			энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			белки	жиры	углевода		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
	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, соленные/	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				

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 рецептов, 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.
198,2	195,8	690,08	5489,7
19,83	19,6	69	549

по норме СанПина с 12 лет и старше

2.3/2.4.3590-20

правильное значение по СанПину

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

20-25% от 100% горячие завтраки