

Администрация  
города Камышина

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ

«КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

403874 Волгоградская область город Камышин, улица Терешковой дом 23, телефон 2-31-01

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУПОП «Комбинат  
социального питания»

Ч.И.САДЫХОВ

2023г.

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

СОГЛАСОВАНО:

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 № 17-а

Директор МБОУ СШ № 18

Директор МБОУ СШ № 19

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для учащихся общеобразовательных школ

горячие завтраки для детей / сентябрь-декабрь 2023г. 7-11 лет, 12 лет и старше/ 94,59р

## горячие завтраки

сентябрь -декабрь 2023г.

№ рецептуры	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энерг.ценнос ть к/кал.
			белки	жиры	углевода	
	<b>/94,59руб./</b>	<b>7-11лет</b>				
	<b>1-й день</b>					
149/96	Каша молочная манная	210	4,6	6,1	34,4	127
23-97г.	Сыр	55	8,53	6,796	0,165	199,57
182-2000	Булочка	50	1,375	3,375	13,2	103,5
сб.96г.	Сок	200	0,4	0,4	9,8	42
628/96	Чай с лимоном	200	3,12	2,66	14,18	93,34
	<b>Итого</b>	<b>715</b>	<b>18,025</b>	<b>19,331</b>	<b>71,745</b>	<b>565,41</b>
	<b>2-й день</b>					
сб/96	Фрикадельки мясные п/ф.	110	15,2	3,3	55,08	238,272
528-96	Соус красный основной	50	2,3	8,5	11,6	70,5
463/96	Каша гречневая	150	5,475	4,98	4,87	121,5
сб.96г.	Овощи	60	0,8	0,1	2,6	14
182-2000	Булочка	50	1,375	3,375	13,2	103,5
628-96г	Чай	200	0,4	0,1	21,6	83,4
сб./96	Сок	200	0,4	0,4	9,8	42
	<b>Итого</b>	<b>820</b>	<b>25,95</b>	<b>20,755</b>	<b>118,75</b>	<b>673,172</b>
	<b>3-й день</b>					
ТТК-2021	Жаркое с мясом птицы	200	17,42	8,81	20,3	232,5
сб.96г.	Овощи	60	0,8	0,1	2,6	14
182-2000	Булочка	50	1,375	3,375	13,2	103,5
585/96	Компот	200	0,4	0,4	44,6	186
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>19,995</b>	<b>12,685</b>	<b>80,7</b>	<b>536</b>
	<b>4-й день</b>					
439/96	Птица отварная	100	29,1	4,2	0,3	148,2
469/96	Макаронные изделия отварные	150	2,1	4,6	8,5	81,7
сб.96г.	Зеленый горошек консервированный	40	0,733	1,873	1,733	50,66
182-2000	Булочка	50	1,375	3,375	13,2	103,5
628/96	Чай	200	0,4	0,1	21,6	83,4
сб.96г.	Сок	200	0,4	0,4	9,8	42
	<b>Итого</b>	<b>740</b>	<b>34,108</b>	<b>14,548</b>	<b>55,133</b>	<b>509,46</b>
	<b>5-й день</b>					
284-96	Омлет натуральный	170	20,7	31,3	3,2	177
сб/96	Кукуруза консервированная	60	1,5	0,7	6,3	41,4
ТТК-2021	Булочка с шоколадом	100	8	14,5	55,8	384
628-96г	Чай	200	0,4	0,1	21,6	83,4
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>30,6</b>	<b>46,6</b>	<b>86,9</b>	<b>685,8</b>
	<b>6-й день</b>					
149/96	Каша молочная "Дружба"	200	9,6	6	47,2	181,4
23-97г.	Сыр	55	8,53	6,796	0,165	199,57
182-2000	Булочка	50	1,375	3,375	13,2	103,5
629-96г	Чай с лимоном	200	3,12	2,66	14,18	93,34
сб.96г.	Сок	200	0,4	0,4	9,8	42
	<b>Итого</b>	<b>705</b>	<b>23,025</b>	<b>19,231</b>	<b>84,545</b>	<b>619,81</b>
	<b>7-й день</b>					
449/96	Плов с мясом птицы	160	19,8	7,8	27,8	262,1
182-2000	Булочка	50	1,375	3,375	13,2	103,5
сб.96г.	Зеленый горошек консервированный	40	0,733	1,873	1,733	50,66
сб.96г.	Сок	200	0,4	0,4	9,8	42

585/96	Компот	200	0,4	0,4	44,6	186
	<b>Итого</b>	650	22,708	13,848	97,133	644,26
	<b>8-й день</b>					
423/96	Тефтели в соусе	110	4,95	10,75	0,24	156,6
317/96	Картофельное пюре	150	3,6	2,2	1,1	68,7
сб.1996г	Кукуруза консервированная	35	0,641	1,639	1,732	44,3
182-2000	Булочка	50	1,375	3,375	13,2	103,5
588/96	Компот	200	0,4	0,4	44,6	186
	<b>Итого</b>	545	10,966	18,364	60,872	559,1
	<b>9-й день</b>					
сб./96	Мясо птицы тушеное в соусе	110	12,1	6,6	14,27	110
463/96	Каша гречневая	150	5,475	4,98	4,87	174
сб.96г.	Овощи	60	0,8	0,1	2,6	14
182-2000	Булочка	50	1,375	3,375	13,2	103,5
585/96	Компот	200	0,4	0,4	44,6	186
	<b>Итого</b>	570	20,15	15,455	79,54	587,5
	<b>10-й день</b>					
297/96	Запеканка из творога	160	25,2	10,9	61,8	283,4
сб.96г.	Сгущенное молоко	40	8,5	9,62	34,5	125,3
588/96	Компот	200	0,4	0,4	44,6	186
сб./96	Сок	200	0,4	0,4	9,8	42
	<b>Итого</b>	600	34,5	21,32	150,7	636,7

предприятий общественного питания 1996-1997 г.

2000г. редактор Лапшина В.Т. Фонарева Г.С.

**Итого за 10 дней**

**Среднее значение за день 7-11лет**

белки	жиры	углевод	к/кал.
240,03	202,14	886,018	6017,212
24	20,2	88,6	601,7

по норме СанПиН 2.3/2.4.3590-20 /с 7-11

20-25% от 100% горячие завтраки

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

## горячие завтраки

сентябрь-декабрь 2023г.

№ рецептуры	Наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энерг.ценность к/кал.
			белки	жиры	углевода	
	<b>1 --й день /94,59руб./</b>	<b>12лет и старше</b>				
149/96	Каша молочная манная	218	5,6	7,1	40,4	137
23-97г.	Сыр	55	8,53	6,796	0,165	199,57
182-2000	Булочка	50	1,375	3,375	13,2	103,5
сб.96г.	Сок	200	0,4	0,4	9,8	42
628/96	Чай с лимоном	200	3,12	2,66	14,18	93,34
	<b>Итого</b>	<b>723</b>	<b>19,025</b>	<b>20,331</b>	<b>77,745</b>	<b>575,41</b>
	<b>2-й день</b>					
сб/96	Фрикадельки мясные п/ф.	110	15,2	3,3	55,08	238,272
528-96	Соус красный основной	15	0,69	2,55	3,48	21,15
463/96	Каша гречневая	180	6,57	5,976	5,84	145,8
сб.96г.	Овощи	60	0,8	0,1	2,6	14
182-2000	Булочка	50	1,375	3,375	13,2	103,5
628/96	Чай	200	0,4	0,1	21,6	83,4
сб./96	Сок	200	0,4	0,4	9,8	42
	<b>Итого</b>	<b>815</b>	<b>25,435</b>	<b>15,801</b>	<b>111,6</b>	<b>648,122</b>
	<b>3-й день</b>					
ТТК-2021	Жаркое с мясом птицы	250	19,16	9,7	22,33	255,75
сб.96г.	Овощи	60	0,8	0,1	2,6	14
182-2000	Булочка	50	1,375	3,375	13,2	103,5
585/96	Компот	200	0,4	0,4	44,6	186
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>21,735</b>	<b>13,575</b>	<b>82,73</b>	<b>559,25</b>
	<b>4-й день</b>					
439/96	Птица отварная	110	30,2	4,4	0,5	158,2
469/96	Макаронные изделия отварные	180	2,52	5,52	10,2	150,6
сб.96г.	Зеленый горошек консервированный	30	0,55	1,405	1,3	45,,6
182-2000	Булочка	50	1,375	3,375	13,2	103,5
628/96	Чай	200	0,4	0,1	21,6	83,4
сб.96г.	Сок	200	0,4	0,4	9,8	42
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>35,445</b>	<b>15,2</b>	<b>56,6</b>	<b>537,7</b>
	<b>5-й день</b>					
284-96	Омлет натуральный	220	25,4	41,2	6,4	217
сб/96	Кукуруза консервированная	50	0,916	2,342	2,475	63,3
ТТК-2021	Булочка с шоколадом	80	6,4	11,6	44,65	307,2
628/96	Чай	200	0,4	0,1	21,6	83,4
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>33,116</b>	<b>55,242</b>	<b>75,125</b>	<b>670,9</b>
	<b>6-й день</b>					
149/96	Каша молочная "Дружба"	220	10,6	8	50,6	205,15
23-97г.	Сыр	55	8,53	6,796	0,165	199,57
182-2000	Булочка	50	1,375	3,375	13,2	103,5
629-96г	Чай с лимоном	200	3,12	2,66	14,18	93,34
сб.96г.	Сок	200	0,4	0,4	9,8	42
	<b>Итого</b>	<b>725</b>	<b>24,025</b>	<b>21,231</b>	<b>87,945</b>	<b>643,56</b>
	<b>7-й день</b>					
449/96	Плов с мясом птицы	220	25,4	9,2	32,6	290
182-2000	Булочка	50	1,375	3,375	13,2	103,5
сб.96г.	Зеленый горошек консервированный	30	0,55	1,405	1,3	38
сб.96г.	Сок	200	0,4	0,4	9,8	42
585/96	Компот	200	0,4	0,4	44,6	186

	<b>Итого</b>	700	28,125	14,78	101,5	659,5
	<b>8-й день</b>					
423/96	Тефтели в соусе	130	5,85	12,7	0,283	185,072
472/96	Картофельное пюре	180	4,32	2,64	1,32	82,44
сб.1996г	Кукуруза консервированная	25	0,457	1,17	1,237	31,64
182-2000	Булочка	50	1,375	3,375	13,2	103,5
588/96	Компот	200	0,4	0,4	44,6	186
	<b>Итого</b>	585	12,402	20,289	60,64	588,652
	<b>9-й день</b>					
сб./96	Мясо птицы тушеное в соусе	125	12,9	7,13	17,44	165,5
463/96	Каша гречневая	180	6,57	5,976	5,84	145,8
сб.96г.	Овощи	60	0,8	0,1	2,6	14
182-2000	Булочка	50	1,375	3,375	13,2	103,5
588/96	Компот	200	0,4	0,4	44,6	186
	<b>Итого</b>	615	22,045	16,981	83,68	614,8
	<b>10-й день</b>					
297/96	Запеканка из творога	210	33,075	11,4	66,5	324,5
сб.96г.	Сгущенное молоко	20	6,5	7,62	24,5	105,3
628/96	Чай	200	0,4	0,1	21,6	83,4
сб./96	Сок	200	0,4	0,4	9,8	42
	<b>Итого</b>	630	40,375	19,52	122,4	555,2

предприятий общественного питания 1996-1997 г.

2000г. редактор Лапшина В.Т. Фонарева Г.С.

**Итого за 10 дней**

**Среднее значение за день**

**2.3/2.4.3590-20**

**по норме СанПина с 12 лет и старше**

**20-25% от 100% горячие завтраки**

белки	жиры	углевод.	к/кал.
261,7	213	859,965	6053,094
26,1	21,3	86	605,3

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