

Администрация  
города Камышина

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ  
«КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

403874 Волгоградская область город Камышин, улица Терешковой дом 23, телефон 231-91

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУПОН «Комбинат  
социального питания»  
Ч.И. САДЫХОВ  
2021г.

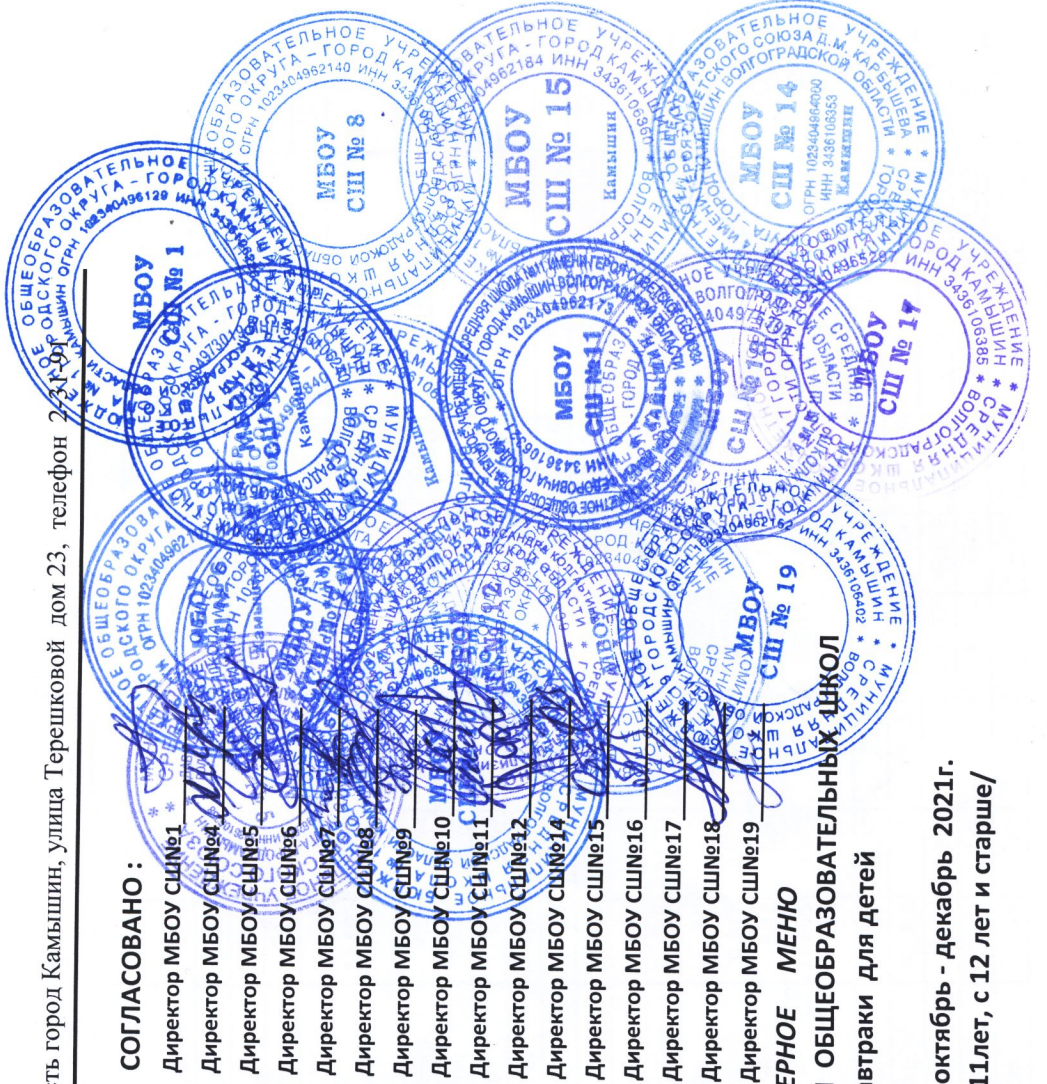
СОГЛАСОВАНО:

- 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

октябрь - декабрь 2021г.  
/с 7-11лет, с 12 лет и старше/





октябрь - декабрь 2021г. 7-11лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции	пищевые вещества			энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			белки	жиры	углевода		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe						
	<b>1-й день</b>																			
149/96	Каша молочная манная с маслом сливочным	200/10гр.	3,09	4,07	4,18	127	0,03	0	20	0	5,9	67	21,8	0,47						
23-97г.	Сыр	30гр.	5,43	4,325	0,105	127	0,013	0,146	52	0	176	100	7,06	0,2						
182-2000	Булочка Хлебная	50гр.	1,375	3,375	13,2	103,5	0,173	0,397	0	0	307,035	0	0	1,312						
сб.96г.	Сок	400гр.	0,9	0,2	8,1	36	0,04	78,3	0	0	45	30	16,9	0,45						
628/96	Чай с сахаром	200/15гр.	0,4	0,1	21,6	83,4	0	0,18	0	0	9,2	0	7,8	1,6						
	<b>Итого</b>		11,195	12,07	47,185	476,9	0,256	79,023	72	0	543,135	197	53,56	4,032						
	<b>2-й день</b>																			
сб./96	Мясо птицы тушеное в соусе	90/65гр.	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 или соленые	70гр.	0,8	0,1	2,6	14	0	2,5	0	0	11,5	12	7	0,3						
168/2000	Булочка Домашняя	100гр.	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 из сухофруктов	200гр.	0,6	0	29	111,2	0,06	0,4	200	0	25,2	0,49	19,4	0,6						
	<b>Итого</b>		15,295	13,295	57,94	475,6	0,339	3,134	214,73	3,248	155,238	686,61	91,597	5,764						
	<b>3-й день</b>																			
423/96	Тефтели в соусе	95/60гр.	6,6	14,34	20,24	116,6	0,114	0	0	0,24	21	2,76	12	1,08						
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 Хлебная	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						
	<b>Итого</b>		14,695	22,575	48,72	382,14	0,427	1,697	2	1,94	462,175	6,29	88,1	4,432						
	<b>4-й день</b>																			
439/96	Птица отварная	90гр.	21	15,32	22,28	190,4	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 Хлебная	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 сахаром	200/15гр.	3,12	2,66	14,18	93,34	0,04	1,3	0	0	125,74	1,83	20	0,14						
сб.96г.	Фрукты	140гр.	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	78,3	0	0	45	30	16,9	0,45						

	<b>Итого</b>		28,075	26,435	69,92	525,34	0,417	90,357	20	2,34	536,955	41,406	86,66	5,742
<b>5-й день</b>														
284-96	Омлет натуральный	150гр.	6,2	8,4	29,9	141,9	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	Сосиска запеченная в тесте	100 гр.	4,27	1,375	13,2	103,5	0,055	0,13	9,5	2	15,5	1,1	6,5	0,65
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
	<b>Итого</b>		14,69	15,245	60,25	414,74	0,33	5,81	2289,5	5,775	227,124	10,959	41,45	20,74
<b>6-й день</b>														
149/96	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	180/10гр.	3,465	2,18	31,37	126,5	0,015	0,005	0	0	13,915	0	0	0,41
23-97г.	Сыр	30гр.	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 Хлебная	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.	Сок	400гр.	0,9	0,2	8,1	36	0,04	78,3	0	0	45	30	16,9	0,45
	<b>Итого</b>		15,617	14,593	79	540,76	0,388	80,002	0,03	0	532,64	91,89	61,485	3,302
<b>7-й день</b>														
449/96	Плов с мясом птицы	200гр.	9,358	19,25	12,353	125,9	0,074	0,703	0	0	21,922	0	0	1,813
182-2000	Булочка Хлебная	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 или соленые	70гр.	0,8	0,1	2,6	14	0	2,5	0	0	11,5	12	7	0,3
сб.96г.	Фрукты	140гр.	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	78,3	0	0	45	30	16,9	0,45
588/96	Компот из сухофруктов	200гр.	0,6	0	29	111,2	0,06	0,4	200	0	25,2	0,49	19,4	0,6
	<b>Итого</b>		12,613	23,205	68,913	411	0,347	82,3	200	0	410,657	42,49	43,3	4,475
<b>8-й день</b>														
393/97	Колбасные изделия отварные с маслом сливочным /на полив/	100/9гр.	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 Хлебная	50гр.	1,375	3,375	13,2	103,5	0,173	0,397	0	0	307,035	0	0	1,312
585/96	Компот из свежих яблок и изюма	200гр.	0,6	0	29	111,2	0,06	0,4	200	0	25,2	0,49	19,4	0,6
	<b>Итого</b>		11,811	14,369	50,204	423,66	0,398	0,862	205,25	2,48	379,44	385,29	96,82	5,827
<b>9-й день</b>														
324-96	Котлета рыбная	100гр.	25,2	12,3	32,68	248,77	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	1,2	70,5	0,05	0,38	0	0	26,3	1,89	9,52	0,56
464/96	Каша пшенная	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 Хлебная	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
	<b>Итого</b>		33,125	27,495	93,33	655,77	0,433	7,057	550,02	4,136	417,475	44,447	54,83	4,952

297/96	10-й день	150гр.	25,2	13,3	35,08	158,272	0,07	5,88	350	4,136	31,64	2,027	9,52	1,82
сб.96г.	Запеканка из творога	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	Сгущенное молоко	200гр.	5,8	5,8	34,4	205,6	0,06	0,4	200	0	25,2	0,49	19,4	0,6
	Какао с молоком		39,5	28,72	103,98	489,172	0,22	9,48	730	4,136	80,54	3,573	37,56	3,65
	Итого													

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**

**Среднее значение за день 7-11 лет**

196,62	198	679,442	4795,08
19,6	19,8	67,9	479,5

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-

19,25 19,75г. 67-83,75г. 587,5г.

правильное значение по СанПиНу

20-25% от 100% горячие завтраки



октябрь - декабрь 2021г. с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции	пищевые вещества			энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углевода		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
	<b>1-й день</b>																		
149/96	Каша молочная манная с маслом сливочным	220/8гр.	3,09	4,07	4,18	157	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 Хлебная	50гр.	1,375	3,375	13,2	103,5	0,173	0,397	0	0	307,035	0	0	1,312					
сб.96г.	Сок	400гр.	0,9	0,2	8,1	36	0,04	78,3	0	0	45	30	16,9	0,45					
628/96	Чай	200г.	0,4	0,1	21,6	83,4	0	0,18	0	0	9,2	0	7,8	1,6					
	<b>Итого</b>		11,195	12,07	47,185	506,9	0,256	79,023	72	0	543,135	197	53,56	4,032					
	<b>2-й день</b>																		
сб./96	Мясо птицы тушеное в соусе	100/65гр.	6,35	5,74	11,67	171,4	0,104	0,104	5,2	1,248	62,088	612,96	34,112	3,224					
463/96	Каша гречневая рассыпчатая	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					
168/2000	Булочка Домашняя	100гр.	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 из сухофруктов	200гр.	0,6	0	29	111,2	0,06	0,4	200	0	25,2	0,49	19,4	0,6					
	<b>Итого</b>		14,495	13,195	55,34	511,6	0,339	3,134	214,73	3,248	155,238	686,61	91,597	5,764					
	<b>3-й день</b>																		
423/96	Тефтели в соусе	100/30гр.	6,6	14,34	22,24	236,6	0,114	0	0	0,24	21	2,76	12	1,08					
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 Хлебная	50гр.	1,375	3,375	13,2	103,5	0,173	0,397	0	0	307,035	0	0	1,312					
628/96	Чай с лимоном	200гр.	0,4	0,1	21,6	83,4	0	0,18	0	0	9,2	0	7,8	1,6					
	<b>Итого</b>		11,975	20,015	58,14	492,2	0,387	0,577	2	1,94	345,635	4,46	75,9	5,892					
	<b>4-й день</b>																		
439/96	Птица отварная	100гр.	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 Хлебная	50гр.	1,375	3,375	13,2	103,5	0,173	0,397	0	0	307,035	0	0	1,312					
628/96	Чай с сахаром	200гр.	0,4	0,1	21,6	83,4	0	0,18	0	0	9,2	0	7,8	1,6					
сб.96г.	Фрукты	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
<b>5-й день</b>														
284-96	Омлет натуральный	200гр.	6,2	8,4	31,9	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	Сосиска запеченная в тесте	80 гр.	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 с сахаром	200гр.	0,4	0,1	21,6	83,4	0	0,18	0	0	9,2	0	7,8	1,6
	<b>Итого</b>		11,97	12,685	69,67	434,8	0,29	4,69	2289,5	5,775	110,584	9,129	29,25	22,2
<b>6-й день</b>														
149/96	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	220/7гр.	3,465	4,18	36,37	206,5	0,015	0,005	0	0	13,915	0	0	0,41
23-97г.	Сыр	30гр.	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 Хлебная	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.	Сок	400гр.	0,9	0,2	8,1	36	0,04	78,3	0	0	45	30	16,9	0,45
	<b>Итого</b>		15,617	16,593	84	620,76	0,388	80,002	0,03	0	532,64	91,89	61,485	3,302
<b>7-й день</b>														
449/96	Плов с мясом птицы	220гр.	9,358	19,25	7,353	175,9	0,074	0,703	0	0	21,922	0	0	1,813
182-2000	Булочка Хлебная	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 или соленые	60гр.	0,8	0,1	2,6	14	0	2,5	0	0	11,5	12	7	0,3
сб.96г.	Фрукты	140гр.	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	78,3	0	0	45	30	16,9	0,45
588/96	Компот из сухофруктов	200гр.	0,6	0	29	111,2	0,06	0,4	200	0	25,2	0,49	19,4	0,6
	<b>Итого</b>		12,613	23,205	63,913	461	0,347	82,3	200	0	410,657	42,49	43,3	4,475
<b>8-й день</b>														
393/97	Колбасные изделия отварные с маслом сливочным / на полив/	100/4гр.	6,236	8,794	8,904	180,26	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 Хлебная	50гр.	1,375	3,375	13,2	103,5	0,173	0,397	0	0	307,035	0	0	1,312
585/96	Компот из свежих яблок и изюма	200гр.	0,6	0	29	111,2	0,06	0,4	200	0	25,2	0,49	19,4	0,6
	<b>Итого</b>		11,811	14,369	52,204	463,66	0,398	0,862	205,25	2,48	379,44	385,29	96,82	5,827
<b>9-й день</b>														
324-96	Котлета рыбная	120гр.	24,2	12,3	43,48	288,27	0,07	5,88	350	4,136	31,64	2,027	9,52	1,82
528-96	Соус красный основной	30гр.	2,3	8,5	1,2	70,5	0,05	0,38	0	0	26,3	1,89	9,52	0,56
464/96	Каша пшенная	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
	<b>Итого</b>		32,125	27,495	104,13	695,27	0,433	7,057	550,02	4,136	417,475	44,447	54,83	4,952

10-й день																			
297/96	Запеканка из творога	200гр.	25,2	13,3	35,98	248,272	0,1	7,88	360	5,136	33,64	3,027	10,52	2,82					
сб.96г.	Стушенное 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					
	<b>Итого</b>		<b>37,5</b>	<b>26,72</b>	<b>94,88</b>	<b>559,172</b>	<b>0,23</b>	<b>10,48</b>	<b>710</b>	<b>5,136</b>	<b>79,54</b>	<b>3,573</b>	<b>36,56</b>	<b>4,45</b>					

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.
184,7	200,2	708,802	5455,8
18,5	20	70,8	545,5

по норме СанПина с 12 лет и старше

правильное значение по СанПину

2.3/2.4.3590-20

20-25% от 100% горячие завтраки