

Администрация
города Камышина

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

«КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

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

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Комбинат
социального питания»

Ч. И. САДЬХОВ

2025г.

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 / 7-11 лет, 12 лет и старше/ 104,20р.

январь-декабрь 2025г.

горячие завтраки

зима-осень 2025 г.

№ рецептуры	Наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энерг. ценность к/кал.
			белки	жиры	углевода	
	/104,20руб./	7-11лет				
	1-й день					
149/96	Каша молочная манная	220	5,75	7,25	40,8	138,3
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
	Итого	725	19,175	20,481	78,145	576,71
	2-й день					
сб/96	Котлеты в панировке	110	15,2	3,3	55,08	238,272
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
	Итого	770	23,65	12,255	107,15	602,672
	3-й день					
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
	Итого	510	19,995	12,685	80,7	536
	4-й день					
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	50	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
	Итого	750	34,108	14,548	55,133	509,46
	5-й день					
284-96	Омлет натуральный	175	21,9	33,14	3,4	287,41
сб/96	Кукуруза консервированная	50	1,5	0,7	6,3	50,3
695/96	Ватрушка с творогом	75	1,375	3,375	13,2	103,5
628-96г	Чай	200	0,4	0,1	21,6	83,4
	Итого	500	25,175	37,315	44,5	524,61
	6-й день					
149/96	Каша молочная "Дружба"	210	10,08	6,3	49,56	190,47
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
	Итого	715	23,505	19,531	86,905	628,88

7-й день						
403/96	Плов с говядиной	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
	Итого	650	22,708	13,848	97,133	644,26
8-й день						
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
	Итого	545	10,966	18,364	60,872	559,1
9-й день						
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
	Итого	570	20,15	15,455	79,54	587,5
10-й день						
297/96	Запеканка из творога	170	26,77	11,58	65,66	301,112
сб.96г.	Сгущенное молоко	40	8,5	9,62	34,5	125,3
628/96	Чай	200	0,4	0,1	21,6	83,4
сб.96г.	Сок	200	0,4	0,4	9,8	42
	Итого	610	36,07	21,7	131,56	551,812

общественного питания 1996-1997 г.

Лапшина В.Т. Фонарева Г.С.

Итого за 10 дней

Среднее значение за день 7-11 лет

белки	жиры	углевод	к/кал.
255,652	186,182	821,638	5721,004
25,5652	18,6182	82,1638	572,1004

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

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

зима-осень 2025 г.

№ рецептуры	Наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энерг. ценность к/кал.
			белки	жиры	углевода	
	1 --й день /104,20руб./	12лет и старше				
149/96	Каша молочная манная	220	5,75	7,25	40,8	138,3
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
	Итого	725	19,175	20,481	78,145	576,71
	2-й день					
сб/96	Котлеты в панировке	110	15,2	3,3	55,08	238,272
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
	Итого	800	24,745	13,251	108,12	626,972
	3-й день					
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
	Итого	560	21,735	13,575	82,73	559,25
	4-й день					
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	38
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
	Итого	770	35,445	15,2	56,6	575,7
	5-й день					
284-96	Омлет натуральный	180	28,86	46,81	7,27	316,9
сб/96	Кукуруза консервированная	50	1,5	0,7	6,3	50,3
695/96	Ватрушка с творогом	75	1,375	3,375	13,2	103,5
628/96	Чай	200	0,4	0,1	21,6	83,4
	Итого	505	32,135	50,985	48,37	554,1
	6-й день					
149/96	Каша молочная "Дружба"	225	10,84	8,18	51,75	209,81
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
	Итого	730	24,265	21,411	89,095	648,22

7-й день						
403/96	Плов с говядиной	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
628/96	Чай	200	0,4	0,1	21,6	83,4
Итого		700	28,125	14,48	78,5	556,9
8-й день						
423/96	Тефтели в соусе	130	5,85	12,704	0,283	185,072
472/96	Картофельное пюре	180	4,32	2,64	1,32	82,44
сб.1996г	Кукуруза консервированная	30	0,548	1,404	1,484	37,968
182-2000	Булочка	50	1,375	3,375	13,2	103,5
588/96	Компот	200	0,4	0,4	44,6	186
Итого		590	12,493	20,523	60,887	594,98
9-й день						
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
Итого		615	22,045	16,981	83,68	614,8
10-й день						
297/96	Запеканка из творога	220	34,65	11,94	69,66	339,95
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.96г.	Сок	200	0,4	0,4	9,8	42
Итого		640	41,95	20,06	125,56	570,65

общественного питания 1996-1997 г.

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.
286,858	206,947	811,687	5878,282
28,6858	20,6947	81,1687	587,8282

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