

Администрация
города Камышина

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

«КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

403874 Волгоградская область город Камышин, улица Терешковой дом 23,помещение 50 телефон 2-31-91

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУЦОП «Комбинат
социального питания»

Ч.И.САДЫХОВ

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 / сентябрь-декабрь 2025г. 7-11 лет, 12 лет и старше/ 127,65р.

горячие завтраки

сентябрь-декабрь 2025 г.

№ рецептуры	Наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энерг.ценнос ть к/кал.
			белки	жиры	углевода	
	/127,65руб./	7-11лет				
	1-й день					
149/96	Каша молочная манная	230	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
642/96	Какао с молоком	200	5,8	5,8	34,4	205,6
	Итого	735	21,855	23,621	98,365	688,97
	2-й день					
сб/96ТТК	Котлета 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
23-97г.	Сыр	25	8,53	6,796	0,165	199,57
628-96г	Чай	200	0,4	0,1	21,6	83,4
сб./96	Сок	200	0,4	0,4	9,8	42
	Итого	825	33,275	20,047	108,285	826,542
	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
23-97г.	Сыр	25	8,53	6,796	0,165	199,57
585/96	Компот	200	0,4	0,4	44,6	186
	Итого	535	28,525	19,481	80,865	735,57
	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
23-97г.	Сыр	25	8,53	6,796	0,165	199,57
628/96	Чай	200	0,4	0,1	21,6	83,4
сб.96г.	Сок	200	0,4	0,4	9,8	42
	Итого	775	42,638	21,344	55,298	709,03
	5-й день					
284-96	Омлет натуральный	210	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	5,67	2,15	16,31	108,23
628-96г	Чай	200	0,4	0,1	21,6	83,4
	Итого	535	29,47	36,09	47,61	529,34
	6-й день					
149/96	Каша молочная "Дружба"	230	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
642/96	Какао с молоком	200	5,8	5,8	34,4	205,6
сб.96г.	Сок	200	0,4	0,4	9,8	42
	Итого	735	26,945	24,551	109,315	760,48
	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
23-97г.	Сыр	20	8,53	6,796	0,165	199,57
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	670	31,238	20,644	97,298	843,83
	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
23-97г.	Сыр	20	8,53	6,796	0,165	199,57
182-2000	Булочка	50	1,375	3,375	13,2	103,5
588/96	Компот	200	0,4	0,4	44,6	186
	Итого	565	19,496	25,16	61,037	758,67
	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
23-97г.	Сыр	30	8,53	6,796	0,165	199,57
182-2000	Булочка	50	1,375	3,375	13,2	103,5
585/96	Компот	200	0,4	0,4	44,6	186
	Итого	600	28,68	22,251	79,705	787,07
	10-й день					
297/96	Запеканка из творога	200	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	640	36,07	21,7	131,56	551,812

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.
326,872	234,89	869,338	7191,314
32,6872	23,489	86,9338	719,1314

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

20-25% от 100% горячие завтраки

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

горячие завтраки

сентябрь-декабрь 2025 г.

№ рецептуры	Наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энерг.ценнос ть к/кал.
	1 --й день /127,65руб./	12лет и старше	белки	жиры	углевода	
149/96	Каша молочная манная	230	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
642/96	Какао с молоком	200	5,8	5,8	34,4	205,6
	Итого	735	21,855	23,621	98,365	688,97
	2-й день					
сб/96ТТК	Котлета 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
23-97г.	Сыр	25	8,53	6,796	0,165	199,57
628/96	Чай	200	0,4	0,1	21,6	83,4
сб./96	Сок	200	0,4	0,4	9,8	42
	Итого	825	33,275	20,047	108,285	826,542
	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
23-97г.	Сыр	25	8,53	6,796	0,165	199,57
585/96	Компот	200	0,4	0,4	44,6	186
	Итого	585	30,265	20,371	82,895	758,82
	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
23-97г.	Сыр	25	8,53	6,796	0,165	199,57
628/96	Чай	200	0,4	0,1	21,6	83,4
сб.96г.	Сок	200	0,4	0,4	9,8	42
	Итого	795	43,975	21,996	56,765	775,27
	5-й день					
284-96	Омлет натуральный	220	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	5,67	2,15	16,31	108,23
628-96г	Чай	200	0,4	0,1	21,6	83,4
	Итого	545	29,47	36,09	47,61	529,34
	6-й день					
149/96	Каша молочная "Дружба"	230	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
642/96	Какао с молоком	200	5,8	5,8	34,4	205,6
сб.96г.	Сок	200	0,4	0,4	9,8	42
	Итого	735	26,945	24,551	109,315	760,48
	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
23-97г.	Сыр	20	8,53	6,796	0,165	199,57
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
	Итого	720	36,655	21,576	101,665	859,07
	8-й день					
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	30	0,548	1,404	1,484	37,968
23-97г.	Сыр	20	8,53	6,796	0,165	199,57
182-2000	Булочка	50	1,375	3,375	13,2	103,5
588/96	Компот	200	0,4	0,4	44,6	186
	Итого	610	21,023	27,319	61,052	794,55
	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
23-97г.	Сыр	25	8,53	6,796	0,165	199,57
182-2000	Булочка	50	1,375	3,375	13,2	103,5
588/96	Компот	200	0,4	0,4	44,6	186
	Итого	640	30,575	23,777	83,845	814,37
	10-й день					
297/96	Запеканка из творога	230	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	650	41,95	20,06	125,56	570,65

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

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.
349,263	239,4	875,357	7378,062
34,9263	23,94	87,5357	737,8062

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