

Администрация
города Камышина

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ

«КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

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

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУПОН «Комбинат
социального питания»

Ч.И.САДЫХОВ
2023г.

СОГЛАСОВАНО :

Директор МБОУ СШ№ 1

Директор МБОУ СШ№ 8

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 / январь - май 2023г. 7-11 лет, 12 лет и старше 82,25р./

конкурсное меню

горячие завтраки

январь-май 2023г.

№ рецептуры	Наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энерг.ценность к/кал.
			белки	жиры	углевода	
	/82,25руб./	7-11лет				
	1-й день					
149/96	Каша молочная манная	180гр.	3,09	4,07	4,18	127
23-97г.	Сыр	35гр.	5,43	4,325	0,105	127
182-2000	Булочка	50гр.	1,375	3,375	13,2	103,5
сб.96г.	Сок	200гр.	0,4	0,4	9,8	42
628/96	Чай с лимоном	200/15гр.	0,4	0,1	21,6	83,4
	Итого	680	10,695	12,27	48,885	482,9
	2-й день					
сб./96	Мясо птицы тушеное в соусе	90гр.	7,15	5,84	14,27	135,4
463/96	Каша гречневая	150гр.	5,475	4,98	4,87	121,5
сб.96г.	Овощи	60гр.	0,8	0,1	2,6	14
182-2000	Булочка	50гр.	1,375	3,375	13,2	103,5
588/96	Компот	200гр.	0,6	0	29	111,2
	Итого	550	15,4	14,295	63,94	485,6
	3-й день					
ТТК-2021г	Жаркое с мясом птицы	200гр.	17,42	8,81	20,3	232,5
сб.96г.	Овощи	60гр.	0,8	0,1	2,6	14
182-2000	Булочка	50гр.	1,375	3,375	13,2	103,5
585/96	Компот	200гр.	0,6	0	29	111,2
	Итого	510	20,195	12,285	65,1	461,2
	4-й день					
439/96	Птица отварная	90 гр.	21	25,32	14,28	365,4
469/96	Макаронные изделия отварные	150гр.	2,1	4,6	8,5	81,7
182-2000	Булочка	50гр.	1,375	3,375	13,2	103,5
628/96	Чай	200гр.	0,4	0,1	21,6	83,4
сб.96г.	Сок	200гр.	0,4	0,4	9,8	42
	Итого	690	25,275	33,795	67,38	676
	5-й день					
284-96	Омлет натуральный	160гр.	6,2	8,4	21,9	191,9

сб/96	Кукуруза консервированная	40гр.	1,1	2,81	2,97	76
ТТК-2021г.	Булочка с шоколадом	100гр.	8	14,5	55,8	384
628-96г	Чай	200гр.	3,12	2,66	14,18	93,34
	Итого	500	18,42	28,37	94,85	745,24
	6-й день					
149/96	Каша молочная "Дружба"	160гр.	3,465	2,18	31,37	186,5
23-97г.	Сыр	35гр.	6,757	6,178	12,15	181,42
182-2000	Булочка	50гр.	1,375	3,375	13,2	103,5
629-96г	Чай с лимоном	200/15г.	3,12	2,66	14,18	93,34
сб.96г.	Сок	200гр.	0,4	0,4	9,8	42
	Итого	660	15,117	14,793	80,7	606,76
	7-й день					
449/96	Плов с мясом птицы	150гр.	9,358	19,25	2,353	125,9
182-2000	Булочка	50гр.	1,375	3,375	13,2	103,5
сб.96г.	Овощи	60гр.	0,8	0,1	2,6	14
сб.96г.	Сок	200гр.	0,4	0,4	9,8	42
588/96	Компот	200гр.	0,6	0	29	111,2
	Итого	660	12,533	23,125	56,953	396,6
	8-й день					
423/96	Тефтели в соусе	90гр.	4,95	10,75	0,24	156,6
317/96	Картофельное пюре	150гр.	3,6	2,2	1,1	68,7
182-2000	Булочка	50гр.	1,375	3,375	13,2	103,5
629-96г	Чай с лимоном	200/15гр.	3,12	2,66	14,18	93,34
	Итого	505	13,045	18,985	28,72	422,14
	9-й день					
460-96	Котлета куриная	100гр.	15,2	3,3	55,08	238,272
528-96	Соус красный основной	50гр.	2,3	8,5	11,6	70,5
469/96	Макаронные изделия отварные	150гр.	2,1	4,6	58,5	81,7
сб.96г.	Овощи	60гр.	0,8	0,1	2,6	14
182-2000	Булочка	50гр.	1,375	3,375	13,2	103,5
588/96	Компот	200гр.	0,6	0	29	111,2
	Итого	610	22,375	19,875	169,98	619,172
	10-й день					
297/96	Запеканка из творога	150гр.	25,2	3,3	41,08	238,272
сб.96г.	Сгущенное молоко	40гр.	8,5	9,62	34,5	125,3
628-96г	Чай	200гр.	3,12	2,66	14,18	93,34
сб./96	Сок	200гр.	0,4	0,4	9,8	42

	Итого	590	37,22	15,98	99,56	498,912
--	-------	-----	-------	-------	-------	---------

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 7-11лет

белки	жиры	углевод	к/кал.
190,275	193,773	776,068	5394,524
19	19,4	77,6	539,4

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

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.

конкурсное меню

горячие завтраки

январь - май 2023г.

№ рецептуры	Наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энерг.ценность к/кал.
			белки	жиры	углевода	
	1 --й день /82,25руб./	12лет и старше				
149/96	Каша молочная манная	210гр.	3,6	4,75	4,87	148,1
23-97г.	Сыр	40гр.	6,2	4,94	0,12	145,14
182-2000	Булочка	50гр.	1,375	3,375	13,2	103,5
сб.96г.	Сок	200гр.	0,4	0,4	9,8	42
628/96	Чай с лимоном	200/15гр.	0,4	0,1	21,6	83,4
	Итого	715	11,975	13,565	49,59	522,14
	2-й день					
сб./96	Мясо птицы тушеное в соусе	100гр.	8,73	7,13	17,44	165,5
463/96	Каша гречневая	180гр.	6,57	5,976	5,84	145,8
сб.96г.	Овощи	60гр.	0,8	0,1	2,6	14
182-2000	Булочка	50гр.	1,375	3,375	13,2	103,5
588/96	Компот	200гр.	0,6	0	29	111,2
	Итого	590	18,075	16,581	68,08	540
	3-й день					
ТТК-2021г	Жаркое с мясом птицы	240гр.	19,16	9,7	22,33	255,75
сб.96г.	Овощи	60гр.	0,8	0,1	2,6	14
182-2000	Булочка	50гр.	1,375	3,375	13,2	103,5
585/96	Компот	200гр.	0,6	0	29	111,2
	Итого	550	21,935	13,175	67,13	484,45
	4-й день					
439/96	Птица отварная	100 гр.	21	25,32	24,28	385,4
469/96	Макаронные изделия отварные	180гр.	2,1	4,6	8,5	81,7
182-2000	Булочка	50гр.	1,375	3,375	13,2	103,5
628/96	Чай	200гр.	0,4	0,1	21,6	83,4
сб.96г.	Сок	200гр.	0,4	0,4	9,8	42
	Итого	730	25,275	33,795	77,38	696
	5-й день					
284-96	Омлет натуральный	210гр.	6,2	8,4	21,9	201,9
сб/96	Кукуруза консервированная	60гр.	1,65	4,21	4,45	84
ТТК-2021г.	Булочка с шоколадом	80гр.	6,4	11,6	44,65	307,2

628/96	Чай	200гр.	0,4	0,1	21,6	83,4
	Итого	550	14,65	24,31	92,6	676,5
	6-й день					
149/96	Каша молочная "Дружба"	210гр.	3,465	4,18	36,37	206,5
23-97г.	Сыр	35гр.	6,757	6,178	12,15	181,42
182-2000	Булочка	50гр.	1,375	3,375	13,2	103,5
629-96г	Чай с лимоном	200/15гр.	3,12	2,66	14,18	93,34
сб.96г.	Сок	200гр.	0,4	0,4	9,8	42
	Итого	710	15,117	16,793	85,7	626,76
	7-й день					
449/96	Плов с мясом птицы	200гр.	12,477	25,666	3,137	167,86
182-2000	Булочка	50гр.	1,375	3,375	13,2	103,5
сб.96г.	Овощи	60гр.	0,8	0,1	2,6	14
сб.96г.	Сок	200гр.	0,4	0,4	9,8	42
588/96	Компот	200гр.	0,6	0	29	111,2
	Итого	710	15,652	29,541	57,737	438,56
	8-й день					
423/96	Тефтели в соусе	120гр.	6,6	14,34	2,24	176,6
472/96	Картофельное пюре	180гр.	5,475	4,98	5,87	141,5
182-2000	Булочка	50гр.	1,375	3,375	13,2	103,5
629-96г	Чай с лимоном	200гр.	3,12	2,66	14,18	93,34
	Итого	550	16,57	25,355	35,49	514,94
	9-й день					
460-96	Котлета куриная	100гр.	15,2	3,3	55,08	298,272
528-96	Соус красный основной	20гр.	1,3	7,5	19,6	120,5
469/96	Макаронные изделия отварные	180гр.	3,65	3,32	23,25	141
сб.96г.	Овощи	60гр.	0,8	0,1	2,6	14
182-2000	Булочка	50гр.	1,375	3,375	13,2	103,5
588/96	Компот	200гр.	0,6	0	29	111,2
	Итого	610	22,925	17,595	142,73	788,472
	10-й день					
297/96	Запеканка из творога	200гр.	35,2	18,3	42,08	268,272
сб.96г.	Сгущенное молоко	10гр.	6,5	7,62	24,5	105,3
628/96	Чай	200гр.	0,4	0,1	21,6	83,4
сб./96	Сок	200гр.	0,4	0,4	9,8	42
	Итого	610	42,5	26,42	97,98	498,972

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

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.
204,67	217,13	774,417	5786,794
20,5	21,7	77,4	578,6

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