

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 МУПОП «Комбинат
социального питания»

Ч.И.САДЬХОВ

2023

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

2-й завтрак по 45 руб. /7-11 лет; 12 лет и старше/
январь - май 2023год.



конкурсное меню
питание для детей 2-й завтрак

январь-май 2023г.

№ рецептуры	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энерг. ценность к/кал
			белки	жиры	углеводы	
	/45 руб./	7-11 лет				
	1-й день					
120/96	Щи из свежей капусты	230гр.	12,65	5,25	12,25	194
182/2000	Булочка	50 гр.	1,375	3,375	13,2	103,5
642-96	Какао с молоком	200гр.	5,8	5,8	34,4	205,6
	Итого	480	19,825	14,425	59,85	503,1
	2-й день					
139/96	Суп вермишелевый	230гр.	13,25	12,5	22	219,25
182/2000	Булочка	50гр.	1,375	3,375	13,2	103,5
сб./96	Сок	200гр.	0,6	0	23	92
	Итого	480	15,225	15,875	58,2	414,75
	3-й день					
сб./96	Суп сырный	230гр	8,65	10,83	17,23	192,64
64-96г.	Квашеная капуста с маслом растительным	80гр.	0,84	0,09	4,98	22
182-2000	Булочка	50г.	1,375	3,375	13,2	103,5
585/96	Компот	200гр.	0,6	0	29	111,2
	Итого	560	11,465	14,295	64,41	429,34
	4-й день					
136/96	Суп пшеничный	230гр.	3,15	2,75	13,5	126,5
701-96г.	Котлета запеченная в тесте	90гр.	10,8	2,3	15,8	257
628/96	Чай	200гр.	0,4	0,1	21,6	83,4
	Итого	520	14,35	5,15	50,9	466,9
	5-й день					
129/96	Рассольник Ленинградский	230гр.	13,15	14,25	15	183,25
сб.96г.	Морковь со сметанным соусом	100гр.	0,8	0,1	2,6	14
182/2000	Булочка	50гр.	1,375	3,375	13,2	103,5
591/96	Кисель	200гр.	0	0	24,2	96,8

	Итого	580	15,325	17,725	55	397,55
	6-й день					
136/96	Суп рисовый	230гр.	2,65	6	17	183,25
ттк96г.	Свекла со сметанным соусом	100гр.	4,64	5,906	0	72
182-2000	Булочка	50гр.	1,375	3,375	13,2	103,5
588/96	Компот	200гр.	0,6	0	29	111,2
	Итого	580	9,265	15,281	59,2	469,95
	7-й день					
110/96	Борщ из свежей капусты	230г.	14,95	7,25	13,5	204
64 96г.	Квашеная капуста с маслом растительным	100гр.	0,84	0,09	4,98	22
182-2000	Булочка	50гр.	1,375	3,375	13,2	103,5
588/96	Компот	200гр.	0,6	0	29	111,2
	Итого	580	17,765	10,715	60,68	440,7
	8-й день					
138/96	Суп фасолевый	230гр.	16,03	13	15	194
7196г.	Морковь со сметанным соусом	100гр.	0,3	0,1	2,6	14
182-2000	Булочка	50гр.	1,375	3,375	13,2	103,5
сб./96	Сок	200гр.	0,6	0	23	92
	Итого	580	18,305	16,475	53,8	403,5
	9-й день					
135/96	Суп с фрикадельками	230гр.	3,15	13	15	184
ттк96г.	Свекла со сметанным соусом	70гр.	4,64	5,906	0	72
182/2000	Булочка	50 гр	1,375	3,375	13,2	103,5
642-96	Какао с молоком	200гр.	5,8	5,8	34,4	205,6
	Итого	550	14,965	28,081	62,6	565,1
	10-й день					
136/96	Суп пшеничный	230гр.	2,1	5	8,25	197,5
ТТК-2021г.	Булочка с шоколадом	100гр.	8	14,5	55,8	384
762-97	Чай с лимоном	200гр.	3,12	2,66	14,18	93,34

	Итого	530	13,22	22,16	78,23	674,84
--	--------------	-----	-------	-------	-------	--------

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

149,71	160,18	602,87	4765,73
15	16	60,2	476,5

Среднее значение за день

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

белки	жиры	углевод	к/кал.
12-16г.	12-16г.	48-60г.	400-550

7-11 лет.

30-35% от 100% горячие обеды

белки	жиры	углевод	к/кал.
23,1-	23,7-	100,5-	705-
26,95	27,65г	117,25	822,5г.

конкурсное меню
питание для детей 2-й завтрак

январь-май 2023г.

№ рецептуры	Наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энерг. ценность
			белки	жиры	углевода	
	/45 руб./	12 лет и старше				
	1-й день					
120/96	Щи из свежей капусты	250гр.	13,75	5,7	13,31	210
182/2000	Булочка	50 гр	1,375	3,375	13,2	103,5
642-96	Какао с молоком	200гр.	5,8	5,8	34,4	205,6
	Итого	500	20,925	14,875	60,91	519,1
	2-й день					
139/96	Суп вермишелевый	250гр.	14,4	13,58	23,98	238,31
182/2000	Булочка	50 гр.	1,375	3,375	13,2	103,5
сб./96	Сок	200гр.	0,6	0	23	92
	Итого	500	16,375	16,955	60,18	433,81
	3-й день					
сб./96	Суп сырный	250гр.	9,4	11,77	148,72	209,39
64-96г.	Квашеная капуста с маслом растительным	70гр.	0,735	0,078	4,357	19,25
182-2000	Булочка	50гр.	1,375	3,375	13,2	103,5
585/96	Компот	200гр.	0,6	0	29	111,2
	Итого	570	12,11	15,223	195,277	443,34
	4-й день					
136/96	Суп пшеничный	250гр.	3,42	2,989	14,7	137,5
701-96г.	Котлета запеченная в тесте	90гр.	10,8	2,3	15,8	257
628/96	Чай	200гр.	0,4	0,1	21,6	83,4
	Итого	540	14,62	5,389	52,1	477,9
	5-й день					
129/96	Рассольник Ленинградский	250гр.	14,3	15,5	16,3	199,2

сб.96г.	Морковь со сметанным соусом	100гр.	0,8	0,1	2,6	14
182/2000	Булочка	50 гр	1,375	3,375	13,2	103,5
591/96	Кисель	200гр.	0	0	24,2	96,8
	Итого	600	16,475	18,975	56,3	413,5
	6-й день					
136/96	Суп рисовый	250гр.	2,88	6,53	18,5	200
тпк96г.	Свекла со сметанным соусом	100гр.	4,64	5,906	0	72
182-2000	Булочка	50г.	1,375	3,375	13,2	103,5
588/96	Компот	200гр.	0,6	0	29	111,2
	Итого	600	9,495	15,811	60,7	486,7
	7-й день					
110/96	Борщ из свежей капусты	250г.	16,25	7,88	14,8	221,7
64-96г.	Квашеная капуста с маслом растительным	100гр.	0,84	0,09	4,98	22
182-2000	Булочка	50гр.	1,375	3,375	13,2	103,5
588/96	Компот	200гр.	0,6	0	29	111,2
	Итого	600	19,065	11,345	61,98	458,4
	8-й день					
138/96	Суп фасолевый	250гр.	17,42	14,13	16,3	210,9
7196г.	Морковь со сметанным соусом	100гр.	0,8	0,1	2,6	14
182-2000	Булочка	50г.	1,375	3,375	13,2	103,5
сб./96	Сок	200гр.	0,6	0	23	92
	Итого	600	20,195	17,605	55,1	420,4
	9-й день					
135/96	Суп с фрикадельками	250гр.	3,42	14,13	16,304	200
тпк96г.	Свекла со сметанным соусом	70гр.	4,64	5,906	0	72
182/2000	Булочка	50 гр	1,375	3,375	13,2	103,5
642-96	Какао с молоком	200гр.	5,8	5,8	34,4	205,6
	Итого	570	15,235	29,211	63,904	581,1
	10-й день					
136/96	Суп пшеничный	250гр.	2,28	5,43	8,96	214,67
ТТК-2021г.	Булочка с шоколадом	100гр.	8	14,5	55,8	384

762-97	Чай с лимоном	200гр.	3,12	2,66	14,18	93,34
	Итого	550	13,4	22,59	78,94	692,01

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

157,9	167,98	745,39	4926,3
15,8	16,8	74,5	492,6

Среднее значение за день

по норме СанПина с 12 лет и старше
2.3/2.4.3590-20

белки	жиры	углевод	к/кал.
15-20	15-20	60-80	450-600