

Администрация  
города Камышина

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ

«КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

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

**ТВЕРЖДАЮ:**  
Директор МУНОП «Комбинат  
социального питания»  
**Ч.И.САДЫХОВ**

Директор МБОУ СШ№9 \_\_\_\_\_

Директор МБОУ СШ№10 \_\_\_\_\_

Директор МБОУ СШ№14 \_\_\_\_\_

Директор МБОУ СШ№16 \_\_\_\_\_

Директор МБОУ СШ№17-а \_\_\_\_\_

Директор МБОУ СШ№18 \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СШ№1 \_\_\_\_\_

Директор МБОУ СШ№4 \_\_\_\_\_

Директор МБОУ СШ№5 \_\_\_\_\_

Директор МБОУ СШ№6 \_\_\_\_\_

Директор МБОУ СШ№7 \_\_\_\_\_

**ПРИМЕРНОЕ ДНЕВНОЕ МЕНЮ на 18 дней**

для детей школьного возраста с дневным пребыванием на базе Муниципальных бюджетных образовательных учреждений городского округа-город Камышин в период летних каникул по программе оздоровления июнь 2023г./ трехразовое питание на 173,33руб. /с 01/06 - 22/06 2023г./



Директор МУПОП "Комбинат социального питания" Ч.И.САДЫХОВ

по детским оздоровительным лагерям с дневным пребыванием лето 2023г. /с 01-22 июня - 1-я смена/

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции с 7-11 лет.	пищевые вещества			энергетическая
			белки	жиры	углевода	
<b>1 - день</b>						
<b>Завтрак</b>						
149/96	Каша молочная манная с маслом	200/10гр.	8,09	21,07	36,98	345
3-97г	Бутерброд с сыром	30/50гр.	12,92	18,56	26,11	285,88
628/96	Чай с сахаром	200гр.	0,4	0,1	21,6	83,4
<b>Итого</b>			<b>21,41</b>	<b>39,73</b>	<b>84,69</b>	<b>714,28</b>
<b>Обед *</b>						
136/96	Суп рисовый с картофелем с тушенкой	25/230г.	17,6	9,97	25	238
401/96	Гуляш из говядины	35/45гр.	12,367	12,53	32,445	271,67
463/96	Каша гречневая	150г.	11,2	14,4	24	404
сб/96	Икра кабачковая	30г.	0,4	0,05	0,8	88
	Хлеб пшеничный	40г.	3,16	0,4	24,8	110
	Хлеб ржаной	40г.	4,04	0,625	25	118,75
588/96	Компот из сухофруктов	200г.	0,6	0	31,4	124
<b>Итого</b>			<b>49,367</b>	<b>37,97</b>	<b>163,45</b>	<b>1354,4</b>
<b>Полдник</b>						
702/97	Компот из сухофруктов	200г.	0,6	0	31,4	124
408/20	Булочка "Сдоба Выборгская"	100г.	0,67	0,99	18,11	322,3
<b>Итого</b>			<b>1,27</b>	<b>0,99</b>	<b>49,51</b>	<b>446,3</b>
<b>Всего</b>			<b>72,047</b>	<b>78,69</b>	<b>297,65</b>	<b>2515</b>

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУПОП "Комбинат  
социального питания"

Ч.И.САДЫХОВ

МЕНЮ

по детским оздоровительным лагерям с дневным пребыванием лето  
2023г. /с 01-22 июня - 1-я смена/

рецептур ы	Наименование блюд	порции с 7- 11 лет.	пищевые вещества			энергетиче ская ценность
			белки	жиры	углевода	
<b>2 - день</b>						
<b>Завтрак</b>						
449/96	Плов с мясом птицы	60/140гр.	17,205	48	38,78	400,52
182/20	Булочка Молочная	50гр.	4,64	0,99	26,11	132
628/96	Чай с сахаром	200гр.	0,4	0,1	21,6	83,4
	<b>Итого</b>		<b>22,25</b>	<b>49,09</b>	<b>86,49</b>	<b>615,92</b>
<b>Обед</b>						
110/96	Борщ из свежей капусты с говядиной	22/230г.	9,05	9,45	23,7	284
413/96	Шницель рубленый с соусом № 528	70/15гр.	23,8	16,4	33,1	257
464/96	Каша пшенная вязкая	150г.	2,322	4,29	20,5	150,155
сб/96	Икра кабачковая	35г.	0,4	0,05	0,8	88
	Хлеб пшеничный	40г.	3,16	0,4	24,8	110
	Хлеб ржаной	40г.	4,04	0,625	25	118,75
588/96	Компот из сухофруктов	200г.	0,6	0	31,4	124
	<b>Итого</b>		<b>43,37</b>	<b>31,22</b>	<b>159,3</b>	<b>1131,9</b>
<b>Полдник</b>						
168-20	Булочка Домашняя	100гр.	2,63	10,4	29,8	308,3
591/96	Кисель из концентрата	200г.	0,01	0,01	27	112
	<b>Итого</b>		<b>2,64</b>	<b>10,41</b>	<b>56,8</b>	<b>420,3</b>
	<b>Всего</b>		<b>68,26</b>	<b>90,72</b>	<b>302,59</b>	<b>2168,1</b>





Директор МУПОП "Комбинат  
социального питания" Ч.И.САДЫХОВ

по детским оздоровительным лагерям с дневным пребыванием лето  
2023г. /с 01-22 июня - 1-я смена/

№ рецептур ы	Наименование блюд	Масса порции с 7- 11 лет.	пищевые вещества			числовая ценность ккал
			белки	жиры	углевода	
<b>3 - день</b>						
<b>Завтрак</b>						
682/96	Оладьи со сметанным соусом	150/30г.	32,8	32,9	56,5	538
642-96	Какао с молоком	200г.	5,8	5,8	34,4	205,6
	<b>Итого</b>		<b>38,6</b>	<b>38,7</b>	<b>90,9</b>	<b>743,6</b>
<b>Обед</b>						
138/96	Суп гороховый с колбасой п/копченой	50/230гр.	11,8	12,5	26,7	265,7
423/96	Тефтели в соусе №528	70/45гр.	21	35,32	24,28	365,4
469/96	Макаронные изделия отварные	150гр.	5,475	4,98	4,87	201,5
	Хлеб пшеничный	40г.	3,16	0,4	24,8	110
	Хлеб ржаной	40г.	4,04	0,625	25	118,8
588/96	Компот из сухофруктов	200г.	0,6	0	31,4	124
	<b>Итого</b>		<b>46,08</b>	<b>53,83</b>	<b>137,1</b>	<b>1185</b>
<b>Полдник</b>						
533-2003	Ватрушка с сыром	100г.	10,26	15,2	25,2	305,4
сб./96	Сок	200г.	0,6	0	8	44
	<b>Итого</b>		<b>10,86</b>	<b>15,2</b>	<b>33,2</b>	<b>349,4</b>
	<b>Всего</b>		<b>95,54</b>	<b>107,7</b>	<b>261,2</b>	<b>2278</b>

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУПОП "Комбинат  
социального питания"

М Е Н Ю

Ч.И.САДЫХОВ

по детским оздоровительным лагерям с дневным пребыванием  
лето 2023г. /с 01-22 июня - 1-я смена/

№ рецептур ы	Наименование блюд	Масса порции с 7- 11 лет.	пищевые вещества			энергети ческая ценност ь ккал
			белки	жиры	углевода	
<b>4 - день</b>						
<b>Завтрак</b>						
149/96	Каша молочная "Дружба" с маслом	175/10гр.	3,465	2,18	31,37	286,5
182/20	Булочка Молочная	50гр.	4,64	0,99	26,1	132
628/96	Чай с сахаром	200гр.	0,4	0,1	21,6	83,4
	<b>Итого</b>		<b>8,505</b>	<b>3,27</b>	<b>79,08</b>	<b>501,9</b>
<b>Обед</b>						
131/96	Суп картофельный с курицей	35/230гр.	16,25	25,7	53,5	295,3
375/96	Бефстроганов из говядины	45/45гр.	15,5	12,4	23,3	287
463/96	Рис отварной вязкий	150гр.	6	15	59,5	400
	Хлеб пшеничный	40г.	3,16	0,4	24,8	110
	Хлеб ржаной	40г.	4,04	0,63	25	118,8
588/96	Компот из сухофруктов	200г.	0,6	0	31,4	124
	<b>Итого</b>		<b>45,6</b>	<b>54,2</b>	<b>217</b>	<b>1335</b>
<b>Полдник</b>						
№001	Булочка Маковка	100гр.	2,63	10,4	29,8	238,3
628/96	Чай с сахаром	200гр.	0,4	0,1	21,6	83,4
сб.96г.	Сок	200гр.	0,56	0,56	13,7	61,6
	<b>Итого</b>		<b>3,59</b>	<b>11,1</b>	<b>65,1</b>	<b>383,3</b>
	<b>Всего</b>		<b>57,7</b>	<b>68,5</b>	<b>362</b>	<b>2220</b>



Директор МУПОП "Комбинат  
социального питания"

Ч.И.САДЫХОВ

по детским оздоровительным лагерям с дневным пребыванием  
лето 2023г. /с 01-22 июня - 1-я смена/

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции с 11 лет.	пищевые вещества			энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углевода	
<b>5 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
679/96	Блинчики со сгущенным молоком	100/40гр	33,22	36,64	83,88	495,2
642-96	Какао с молоком	200г.	5,8	5,8	34,4	205,6
	<b>Итого</b>		<b>39,02</b>	<b>42,44</b>	<b>118,3</b>	<b>700,8</b>
<b>Обед</b>						
сб./96	Суп сырный с куриной грудкой	45/230гр	8,745	5,83	17,23	352,6
443/96	Рагу с окорочками	70/130г.	17,85	16	71	339,7
сб/96	Овощи порционные /огурец соленый/	60г.	1,6	0,2	5,2	28
	Хлеб пшеничный	40г.	3,16	0,4	24,8	110
	Хлеб ржаной	40г.	4,04	0,625	25	118,8
588/96	Компот из сухофруктов	200г.	0,6	0	31,4	124
	<b>Итого</b>		<b>35,99</b>	<b>23,055</b>	<b>174,6</b>	<b>1073</b>
<b>Полдник</b>						
591/96	Кисель из концентрата	200г.	0,01	0,01	27	112
сб.96г.	Сок	200гр.	0,56	0,56	13,72	61,6
ттк/20	Булочка Сладкая	100г.	3,83	5,04	50,52	273,9
	<b>Итого</b>		<b>4,4</b>	<b>5,61</b>	<b>91,24</b>	<b>447,5</b>
	<b>Всего</b>		<b>79,41</b>	<b>71,105</b>	<b>384,2</b>	<b>2221</b>



Директор МУПОП "Комбинат  
социального питания"

Ч.И.САДЫХОВ

по детским оздоровительным лагерям с дневным пребыванием лето  
2023г. /с 01-22 июня - 1-я смена/

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции с 7- 11 лет.	пищевые вещества			энергети- ческая ценност ь ккал
			белки	жиры	углевода	
<b>6 - день</b>						
<b>Завтрак</b>						
149/96	Каша молочная рисовая с маслом	200/6гр.	6	4,07	19,3	226
3-97г.	Бутерброд с сыром	25/50гр.	13,02	18,96	27,11	291,4
628/96	Чай с сахаром	200гр.	0,4	0,1	21,6	83,4
<b>Итого</b>			<b>19,42</b>	<b>23,13</b>	<b>68,01</b>	<b>600,8</b>
<b>Обед</b>						
120/96	Щи из свежей капусты с говядиной	25/230г.	9,6	7,2	14	263,1
416/96	Биточки в соусе №528	80/45гр.	10,65	10,5	35,9	258,9
464/96	Каша пшеничная вязкая	150г.	2,322	4,29	20,5	150,16
сб/96	Икра кабачковая	25г.	0,4	0,05	0,8	88
	Хлеб пшеничный	40г.	3,16	0,4	24,8	110
	Хлеб ржаной	40г.	4,04	0,625	25	118,8
588/96	Компот из сухофруктов	200г.	0,6	0	31,4	124
<b>Итого</b>			<b>30,77</b>	<b>23,065</b>	<b>152,4</b>	<b>1113</b>
<b>Полдник</b>						
685-96	Пирожок с повидлом	100гр.	10,26	15,2	25,2	305,4
585/96	Компот из сухофруктов	200г.	0,6	0	29	111,2
<b>Итого</b>			<b>10,86</b>	<b>15,2</b>	<b>54,2</b>	<b>416,6</b>
<b>Всего</b>			<b>61,05</b>	<b>61,395</b>	<b>274,6</b>	<b>2130</b>



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУПОП "Комбинат  
социального питания"

Ч.И.САДЫХОВ

МЕНЮ

по детским оздоровительным лагерям с дневным пребыванием лето  
2023г. /с 01-22 июня - 1-я смена/

№ рецептур ы	Наименование блюд	Масса порции с 7-11 лет.	пищевые вещества			энергетич еская ценность ккал
			белки	жиры	углевода	
<b>7 - день</b>						
<b>Завтрак</b>						
292/96	Вареники ленивые со сметанным соусом	190/10гр.	17,93	11,73	63,34	411
629-96г.	Чай с лимоном и сахаром	200/7/15гр	3,12	2,66	14,18	93,34
	<b>Итого</b>		<b>21,05</b>	<b>14,39</b>	<b>77,52</b>	<b>504,34</b>
<b>Обед</b>						
135/96	Суп с фрикадельками	30/230г.	8,745	5,83	20,7	252,64
ттк-20г.	Жаркое из мяса птицы	50/120г.	17,78	26,22	29,83	471,2
	Хлеб пшеничный	40г.	3,16	0,4	24,8	110
	Хлеб ржаной	40г.	4,04	0,625	25	118,75
588/96	Компот из сухофруктов	200г.	0,6	0	31,4	124
	<b>Итого</b>		<b>34,325</b>	<b>33,08</b>	<b>131,73</b>	<b>1076,6</b>
<b>Полдник</b>						
695/96	Ватрушка с повидлом	75г.	10,27	19,43	63,75	332,3
588/96	Компот из сухофруктов	200г.	0,6	0	31,4	124
	<b>Итого</b>		<b>10,87</b>	<b>19,43</b>	<b>95,15</b>	<b>456,3</b>
	<b>Всего</b>		<b>66,245</b>	<b>66,9</b>	<b>304,4</b>	<b>2037,2</b>



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУПОП "Комбинат  
социального питания"

Ч.И.САДЫХОВ

МЕНЮ

по детским оздоровительным лагерям с дневным пребыванием  
лето 2023г. /с 01-22 июня - 1-я смена/

№ рецептур ы	Наименование блюд	Масса порции с 7- 11 лет.	пищевые вещества			энергети ческая ценность
			белки	жиры	углевода	
<b>8 - день</b>						
<b>Завтрак</b>						
284/96	Омлет натуральный	150гр.	12,35	18	2,6	224,6
сб.96г.	Кукуруза консервированная	40гр.	0,18	0,06	1,26	5,97
182/20	Булочка Молочная	50г.	4,64	0,99	26,11	132
628/96	Чай с сахаром	200гр.	0,4	0,1	21,6	83,4
	<b>Итого</b>		<b>17,57</b>	<b>19,15</b>	<b>51,57</b>	<b>446</b>
<b>Обед</b>						
139/96	Суп вермишелевый с куриной грудкой	37/230г.	11,8	12,5	26,7	265,7
450/96	Окорочка тушеные в соусе №528	100/10гр	25	4,9	20,9	275,3
463/96	Рис отварной вязкий	150г.	6	15	29,5	400
	Хлеб пшеничный	40г.	3,16	0,4	24,8	110
	Хлеб ржаной	40г.	4,04	0,625	25	118,8
588/96	Компот из сухофруктов	200г.	0,6	0	31,4	124
	<b>Итого</b>		<b>50,6</b>	<b>33,425</b>	<b>158,3</b>	<b>1294</b>
<b>Полдник</b>						
ОУОП-96	Плюшка Новомосковская	100гр.	1,15	30,44	40,64	286,3
с.567/9	Сок	200гр.	0,9	0	23,9	111
	<b>Итого</b>		<b>2,05</b>	<b>30,44</b>	<b>64,54</b>	<b>397,3</b>
	<b>Всего</b>		<b>70,22</b>	<b>83,015</b>	<b>274,41</b>	<b>2137</b>



УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор МУПОП "Комбинат  
 социального питания"

Ч.И.САДЫХОВ

МЕНЮ

по детским оздоровительным лагерям с дневным пребыванием  
 лето 2023г. /с 01-22 июня - 1-я смена/

№ рецептур ы	Наименование блюд	Масса порции с 7-11 лет.	пищевые вещества			энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углевода	
<b>9 - день</b>						
<b>Завтрак</b>						
149/96	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10гр.	8,09	14,07	36,98	345
3-97г.	Бутерброд с сыром	30/50гр.	13,02	18,96	27,11	291,4
329/96	Чай с сахаром	200гр.	0,4	0,1	21,6	83,4
	<b>Итого</b>		<b>21,51</b>	<b>33,13</b>	<b>85,69</b>	<b>719,8</b>
<b>Обед</b>						
138/96	Суп гороховый с колбасой п/копченой	50/230гр.	11,8	12,5	26,7	265,7
сб/96	Ежики мясные с сыром	60/10г.	20,1	11,8	86,6	328
464/96	Каша ячневая вязкая	180г.	2,322	4,29	20,5	150,16
	Хлеб пшеничный	40г.	3,16	0,4	24,8	110
	Хлеб ржаной	40г.	4,04	0,625	25	118,8
588/96	Компот из сухофруктов	200г.	0,6	0	31,4	124
	<b>Итого</b>		<b>42,022</b>	<b>29,62</b>	<b>215</b>	<b>1097</b>
<b>Полдник</b>						
153/20	Корж Молочный	75гр.	14,24	20,1	65,3	312,8
329/96	Чай с сахаром	200гр.	0,4	0,1	21,6	83,4
с.567/9	Сок	200гр.,	2,3	0	21	95
	<b>Итого</b>		<b>16,94</b>	<b>20,2</b>	<b>107,9</b>	<b>491,2</b>
	<b>Всего</b>		<b>80,472</b>	<b>82,945</b>	<b>408,59</b>	<b>2307,6</b>



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУПОП "Комбинат социального питания" Ч.И.САДЫХОВ

МЕНЮ

по детским оздоровительным лагерям с дневным пребыванием лето 2023г. /с 01-22 июня - 1-я смена/

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции с 7-11 лет.	пищевые вещества			энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углевода	
	<b>. 10- день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
679/96	Блинчики с повидлом	100/40гр	33,22	36,64	53,88	495,2
629-96г.	Чай с лимоном и сахаром	200/10/15г	3,12	2,66	14,18	93,34
	<b>Итого</b>		<b>36,34</b>	<b>39,3</b>	<b>68,06</b>	<b>588,54</b>
	<b>Обед</b>					
135/96	Суп с фрикадельками	27/230г.	7,64	5,13	19,2	232,24
460/96	Котлета из куриной грудки с соусом №528	70/30гр.	17,205	48	38,78	400,52
469/96	Макаронные изделия отварные	180гр.	3,65	3,32	23,25	141
	Хлеб пшеничный	40г.	3,16	0,4	24,8	110
	Хлеб ржаной	40г.	4,04	0,625	25	118,75
588/96	Компот из сухофруктов	200г.	0,6	0	31,4	124
	<b>Итого</b>		<b>36,295</b>	<b>57,475</b>	<b>162,43</b>	<b>1126,5</b>
	<b>Полдник</b>					
645/96	Йогурт питьевой 1,5%	230г.	6	2,5	16,8	80
ттк-12	Пицца	100г.	20,26	10,37	25,92	316,97
	<b>Итого</b>		<b>26,26</b>	<b>12,87</b>	<b>42,72</b>	<b>396,97</b>
	<b>Всего</b>		<b>98,895</b>	<b>109,65</b>	<b>273,21</b>	<b>2112</b>





Директор МУПОП «Комбинат  
социального питания»

Ч.И.САДЫХОВ

по детским оздоровительным лагерям с дневным пребыванием лето  
2023г. /с 01-22 июня - 1-я смена/

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции с 7- 11 лет.	пищевые вещества			еская ценность ккал
			белки	жиры	углевода	
<b>11 - день</b>						
<b>Завтрак</b>						
149/96	Каша молочная манная с маслом	200/10гр.	8,09	21,07	36,98	345
182/20	Булочка Молочная	50г.	4,64	0,99	26,11	132
628/96	Чай с сахаром	200гр.	0,4	0,1	21,6	83,4
	<b>Итого</b>		<b>13,13</b>	<b>22,16</b>	<b>84,69</b>	<b>560,4</b>
<b>Обед</b>						
195/96	Суп с клецками и куриной грудкой	40/230гр.	6,8	12,5	16,7	265,7
413/96	Шницель с соусом №528	100/30гр.	58,4	16,4	33,1	257
472/96	Картофельное пюре	150гр.	5,2	13,7	36,2	315
сб/96	Икра кабачковая	40г.	0,4	0,05	0,8	88
	Хлеб пшеничный	40г.	3,16	0,4	24,8	110
	Хлеб ржаной	40г.	4,04	0,625	25	118,75
588/96	Компот из сухофруктов	200г.	0,6	0	31,4	124
	<b>Итого</b>		<b>78,6</b>	<b>43,68</b>	<b>168</b>	<b>1278,5</b>
<b>Полдник</b>						
ттк/20	Булочка Сладкая	100гр.	3,83	5,04	50,52	273,9
591/96	Кисель из концентрата	200г.	0,01	0,01	27	112
	<b>Итого</b>		<b>3,84</b>	<b>5,05</b>	<b>77,52</b>	<b>385,9</b>
	<b>Всего</b>		<b>95,57</b>	<b>70,89</b>	<b>330,2</b>	<b>2224,8</b>



Директор МУПОП "Комбинат  
социального питания"

Ч.И.САДЫХОВ

по детским оздоровительным лагерям с дневным пребыванием лето  
2023г. /с 01-22 июня - 1-я смена/

№ рецептур ы	Наименование блюд	Масса порции с 7-11 лет.	пищевые вещества			кал ценность
			белки	жиры	углевода	
<b>12 - день</b>						
682/96	Оладьи со сгущенным молоком	150/50г.	32,8	32,9	56,5	538
628/96	Чай с сахаром	200гр.	0,4	0,1	21,6	83,4
	<b>Итого</b>		<b>33,2</b>	<b>33</b>	<b>78,1</b>	<b>621,4</b>
<b>Обед</b>						
131/96	Суп картофельный с тушенкой	30/230гр	16,25	25,7	53,5	295,3
401/96	Гуляш из говядины	45/50гр.	12,37	12,525	32,45	271,7
463/96	Каша гречневая рассыпчатая	150г.	11,2	14,4	24	404
сб/96	Овощи порционные /огурец солёный/	60г.	1,6	0,2	5,2	28
	Хлеб пшеничный	40г.	3,16	0,4	24,8	110
	Хлеб ржаной	40г.	4,04	0,625	25	118,8
588/96	Компот из сухофруктов	200г.	0,6	0	31,4	124
	<b>Итого</b>		<b>49,22</b>	<b>53,85</b>	<b>196,3</b>	<b>1352</b>
<b>Полдник</b>						
701/96	Котлета куриная запеченная в тесте	50/50гр.	23,63	31,3	58,9	356,1
629-96г.	Чай с лимоном и сахаром	200гр.	3,12	2,66	14,18	93,34
	<b>Итого</b>		<b>26,75</b>	<b>33,96</b>	<b>73,08</b>	<b>449,4</b>
	<b>Всего</b>		<b>109,2</b>	<b>120,81</b>	<b>347,5</b>	<b>2423</b>



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУПОП "Комбинат  
социального питания"

Ч.И.САДЫХОВ

МЕНЮ

по детским оздоровительным лагерям с дневным пребыванием лето  
2023г. /с 01-22 июня - 1-я смена/

рецептур ы	Наименование блюд	масса порции с 7- 11 лет.	пищевые вещества			энергетич еская ценность
			белки	жиры	углевода	
<b>13 - день</b>						
149/96	Каша молочная рисовая с маслом	150/10гр	6	4,07	19,3	226
3-97г.	Бутерброд с сыром	30/50гр.	12,92	18,56	26,11	285,9
628/96	Чай с сахаром	200гр.	0,4	0,1	21,6	83,4
	<b>Итого</b>		<b>19,32</b>	<b>22,73</b>	<b>67,01</b>	<b>595,3</b>
	<b>Обед</b>					
136/96	Суп пшеничный с картофелем и тушенкой	30/230г.	14	9,6	25	260,7
444/96	Мясо птицы тушеное в соусе	50/45гр.	14,31	12,34	22,35	350
317/96	Гороховое пюре	150г.	18,8	9,2	44,6	340
	Хлеб пшеничный	40г.	3,16	0,4	24,8	110
	Хлеб ржаной	40г.	4,04	0,625	25	118,8
588/96	Компот из сухофруктов	200г.	0,6	0	31,4	124
	<b>Итого</b>		<b>54,91</b>	<b>32,17</b>	<b>173,15</b>	<b>1303,5</b>
	<b>Полдник</b>					
645/96	Йогурт питьевой 1,5%	230г.	6	2,5	16,8	80
408/20	Булочка "Сдоба Выборгская"	100г.	0,67	0,99	18,11	322,3
	<b>Итого</b>		<b>6,67</b>	<b>3,49</b>	<b>34,91</b>	<b>402,3</b>
	<b>Всего</b>		<b>80,9</b>	<b>58,39</b>	<b>275,07</b>	<b>2301,1</b>





Директор МУПОП "Комбинат  
социального питания

Ч.И.САДЫХОВ

по детским оздоровительным лагерям с дневным пребыванием лето  
2023г. /с 01-22 июня - 1-я смена/

№ рецептур ы	Наименование блюд	Масса порции с 7-11 лет.	пищевые вещества			энергетич еская ценность ккал
			белки	жиры	углевода	
<b>14 - день</b>						
<b>Завтрак</b>						
285/96	Омлет натуральный с маслом	120/5гр.	12,35	18	2,6	224,6
сб.96г.	Кукуруза консервированная	40гр.	0,18	0,06	1,26	5,97
182/20	Булочка Молочная	50гр.	4,64	0,99	26,11	132
628/96	Чай с сахаром	200гр.	0,4	0,1	21,6	83,4
	<b>Итого</b>		<b>17,57</b>	<b>19,15</b>	<b>51,57</b>	<b>445,97</b>
<b>Обед</b>						
120/96	Щи из свежей капусты с тушенкой	25/230г.	7,6	5,2	12,5	223,1
403/96	Плов с мясом	45/135г.	24,18	48	59,925	510,1
	Хлеб пшеничный	40г.	3,16	0,4	24,8	110
	Хлеб ржаной	40г.	4,04	0,625	25	118,75
588/96	Компот из сухофруктов	200г.	0,6	0	31,4	124
	<b>Итого</b>		<b>39,58</b>	<b>54,23</b>	<b>153,63</b>	<b>1086</b>
<b>Полдник</b>						
ОУОП-96	Плюшка Новомосковская	100гр.	1,15	30,44	40,64	286,3
588/96	Компот из сухофруктов	200г.	0,6	0	31,4	124
	<b>Итого</b>		<b>1,75</b>	<b>30,44</b>	<b>72,04</b>	<b>410,3</b>
	<b>Всего</b>		<b>58,9</b>	<b>103,8</b>	<b>277,24</b>	<b>1942,2</b>

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУПОП "Комбинат  
социального питания"

Ч.И.САДЫХОВ

МЕНЮ

по детским оздоровительным лагерям с дневным пребыванием  
лето 2023г. /с 01-22 июня - 1-я смена/

№ рецептур ы	Наименование блюд	Масса порции с 7-11 лет.	пищевые вещества			ская ценность ккал
			белки	жиры	углевода	
<b>15 - день</b>						
297/96	Запеканка творожная со сгущенным молоком	180/20гр.	17,93	11,73	63,34	411
628/96	Чай с сахаром	200гр.	0,4	0,1	21,6	83,4
	<b>Итого</b>		<b>18,33</b>	<b>11,83</b>	<b>84,94</b>	<b>494,4</b>
	<b>Обед</b>					
139/96	Суп вермишелевый с куриной грудкой	40/230г.	11,8	12,5	26,7	265,7
450/96	Окорочка тушеные в соусе №528 *	100/10гр	25	4,9	20,9	275,3
464/96	Каша пшениная вязкая	150г.	2,322	4,29	20,5	150,155
сб/96	Икра кабачковая	40г.	0,52	0,1	1,1	108
	Хлеб пшеничный	40г.	3,16	0,4	24,8	110
	Хлеб ржаной	40г.	4,04	0,625	25	118,75
588/96	Компот из сухофруктов	200г.	0,6	0	31,4	124
	<b>Итого</b>		<b>47,442</b>	<b>22,82</b>	<b>150,4</b>	<b>1151,9</b>
	<b>Полдник</b>					
591/96	Кисель из концентрата	200г.	0,01	0,01	27	112
685-96	Пирожок сдобный с повидлом	100г.	10,26	15,2	25,2	305,4
	<b>Итого</b>		<b>10,27</b>	<b>15,21</b>	<b>52,2</b>	<b>417,4</b>
	<b>Всего</b>		<b>76,042</b>	<b>49,86</b>	<b>287,54</b>	<b>2063,7</b>

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУПОП "Комбинат  
социального питания"

Ч.И.САДЫХОВ

МЕНЮ

по детским оздоровительным лагерям с дневным пребыванием лето  
2023г. /с 01-22 июня - 1-я смена/

№ рецептур ы	Наименование блюд	Масса порции с 7- 11 лет.	пищевые вещества			энергетич еская ценность ккал
			белки	жиры	углевода	
<b>16 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
278/96	Лапшевник с творогом и с повидлом	150/30гр.	8,69	5,67	31,4	334
629-96г.	Чай с лимоном	200/15/15гр	3,12	2,66	14,18	93,34
	<b>Итого</b>		<b>11,81</b>	<b>8,33</b>	<b>45,58</b>	<b>427,34</b>
<b>Обед</b>						
сб./96	Суп сырнй с куриной грудкой	40/230гр	8,745	5,83	17,23	352,64
443/96	Рагу с окорочками	70/130гр.	17,845	16	71	339,7
сб/96	Овощи порционные /огурец солёный/	45г.	1,6	0,2	5,2	28
	Хлеб пшеничный	40г.	3,16	0,4	24,8	110
	Хлеб ржаной	40г.	4,04	0,625	25	118,75
588/96	Компот из сухофруктов	200г.	0,6	0	31,4	124
	<b>Итого</b>		<b>35,99</b>	<b>23,055</b>	<b>174,63</b>	<b>1073,1</b>
<b>Полдник</b>						
588/96	Компот из сухофруктов	200г.	0,6	0	31,4	124
сб.96г.	Сок	200гр.	0,9	0,2	8,1	36
ТТК-2010	Булочка Домашняя	100гр.	2,63	10,4	29,8	308,3
	<b>Итого</b>		<b>4,13</b>	<b>10,6</b>	<b>69,3</b>	<b>468,3</b>
	<b>Всего</b>		<b>51,93</b>	<b>41,985</b>	<b>289,51</b>	<b>1968,7</b>



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУПОП "Комбинат  
социального питания" Ч.И.САДЫХОВ

МЕНЮ

по детским оздоровительным лагерям с дневным пребыванием  
лето 2023г. /с 01-22 июня 1-я смена/

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции с 7-11 лет.	пищевые вещества			энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углевода	
<b>17 - день</b>						
<b>Завтрак</b>						
149/96	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/5гр.	13,465	22,18	51,37	286,5
182/20	Булочка Молочная	50гр.	4,64	0,99	36,11	132
628/96	Чай с сахаром	200гр.	0,4	0,1	21,6	83,4
	<b>Итого</b>		<b>18,505</b>	<b>23,27</b>	<b>109,08</b>	<b>501,9</b>
<b>Обед</b>						
195/96	Суп с клецками и куриной грудкой	30/230гр.	6,8	12,5	16,7	265,7
375/96	Бефстроганов из говядины	45/45гр.	15,51	12,43	23,29	287
469/96	Макаронные изделия отварные	180гр.	3,65	3,32	23,25	141
	Хлеб пшеничный	40г.	3,16	0,4	24,8	110
	Хлеб ржаной	40г.	4,04	0,625	25	118,75
588/96	Компот из сухофруктов	200г.	0,6	0	31,4	124
	<b>Итого</b>		<b>33,76</b>	<b>29,28</b>	<b>144,44</b>	<b>1046,5</b>
<b>Полдник</b>						
№001	Булочка Маковка	100гр.	12,63	10,4	29,8	238,3
сб.96г.	Сок	200гр.	0,9	0,2	8,1	36
	<b>Итого</b>		<b>13,53</b>	<b>10,6</b>	<b>37,9</b>	<b>274,3</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>65,8</b>	<b>63,15</b>	<b>291,42</b>	<b>1822,7</b>



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МУПОП "Комбинат  
социального питания" Ч.И.САДЫХОВ

по детским оздоровительным лагерям с дневным пребыванием лето 2023г. /с  
01-22 июня - 1-я смена/

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции с 7-11 лет.	пищевые вещества			энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углевода	
<b>18 - день</b>						
<b>Завтрак</b>						
ттк-2020	Каша гречневая по Купечески с куриной грудкой	30/120гр.	31,8	16,6	42,8	345,2
182/200	Булочка Молочная	50гр.	4,64	0,99	26,11	132
628/96	Чай с сахаром	200гр.	0,4	0,1	21,6	83,4
<b>Итого</b>			<b>36,84</b>	<b>17,69</b>	<b>90,51</b>	<b>560,6</b>
<b>Обед</b>						
138/96	Суп гороховый с колбасой п/копченной	25/230гр.	11,8	12,5	26,7	265,7
423/96	Тефтели в соусе №528	60/50гр.	21	35,32	24,28	365,4
472/96	Картофельное пюре	150гр.	5,2	13,7	36,2	315
	Хлеб пшеничный	40г.	3,16	0,4	24,8	110
	Хлеб ржаной	40г.	4,04	0,625	25	118,75
588/96	Компот из сухофруктов	200г.	0,6	0	31,4	124
<b>Итого</b>			<b>45,8</b>	<b>62,545</b>	<b>168,38</b>	<b>1298,85</b>
<b>Полдник</b>						
685-96	Пирожок сдобный с повидлом	100г.	10,26	15,2	25,2	305,4
645/96	Йогурт питьевой 1,5%	230г.	6	2,5	16,8	80
<b>Итого</b>			<b>16,26</b>	<b>17,7</b>	<b>42</b>	<b>385,4</b>
<b>Всего за день</b>			<b>98,9</b>	<b>97,935</b>	<b>300,89</b>	<b>2244,85</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 и булочных изделий 2000г. редактор Лапшина

<b>итого за 18 дней</b>	<b>белки</b>	<b>1386,99</b>
	<b>жиры</b>	<b>1427,4</b>
	<b>углеводы</b>	<b>5541,8</b>
	<b>к/калории</b>	<b>39727,1</b>

среднее значение в день и по СанПину

	<b>белки</b>	<b>77,05/77</b>
	<b>жиры</b>	<b>79,3/79</b>
	<b>углеводы</b>	<b>307,8/308</b>
	<b>к/калории</b>	<b>2207/2206,7</b>