

Администрация
города Камышина

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ
«КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

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



СОГЛАСОВАНО БОУ

Директор МБОУ СШ №1

Директор МБОУ СШ №4

Директор МБОУ СШ №5

Директор МБОУ СШ №6

Директор МБОУ СШ №7

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

ДНЕВНОЕ МЕНЮ на 18 дней

для детей школьного возраста с дневным пребыванием на базе Муниципальных бюджетных образовательных учреждений городского округа-город Камышин в летний период /июнь - 2021г./
трехразовое питание на 140 руб./

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУПОП "Комбинат
социального питания"
" 1 " сентября 2021г.

Ч.И.САДЫХОВ

МЕНЮ

по детским оздоровительным лагерям лето 2021г. /июнь/

№ рецептур ы	Наименование блюд	масса порции с 7- 11 лет.	цена	пищевые вещества			калорийная ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углевода		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1 - день														
	Завтрак														
149/96	Каша молочная манная с маслом сливочным	150/10г.	13,09	8,09	21,07	36,98	345	0,03	0	20	0	5,9	67	21,8	0,47
3-97г	Бутерброд с сыром/булочка Молочная/	30/50гр.	20,7	12,92	18,56	26,11	285,9	0,173	0,397	0	0	307	0	0	1,312
628/96	Чай с сахаром	200/15г.	1,85	0,4	0,1	21,6	83,4	0	0,18	0	0	9,2	0	7,8	1,6
	Итого		35,64	21,41	39,73	84,69	714,28	0,203	0,577	20	0	322,1	67	29,6	3,382
	Обед														
136/96	Суп рисовый с картофелем и тушенкой	25/230г.	21,56	17,6	9,97	25	238	0,125	9,75	1000	0,5	22,5	81,47	34	3,25
401/96	Гуляш из говядины /40/40г./	80гр.	42,6	12,37	12,53	2,445	271,7	0,03	0,787	0,02	0	11,03	178,6	25,65	1,575
463/96	Каша гречневая рассыпч.	150г.	11,38	11,2	14,4	24	404	0,1	0	2	1,7	8,4	1,69	56,1	1,9
сб/96	Свекла отварная	60г.	2,65	0,4	0,05	0,8	88	0	2,5	0	0	11,5	12	7	0,3
	Хлеб пшеничный	70г.	3,2	3,16	0,4	24,8	110	0,06	0	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржаной	70г.	3,2	4,04	0,63	25	118,8	0,072	0	2,66	0	14	63,2	18,8	1,56
588/96	Компот из сухофруктов	200г.	3,87	0,6	0	31,4	124	0,06	0,4	200	0	25,2	0,49	19,4	0,6
	Итого		88,46	49,37	37,98	133,4	1354	0,447	13,44	1205	2,2	101,8	372,3	174,2	9,985
	Полдник														
702/97	Компот из изюма	200г.	7,4	1,4	0,02	28,38	119,4	0,06	0,7	200	0	27,2	0,53	22,4	0,8
408/20	Булочка Сладкая	100г.	8,5	4,64	0,99	26,11	292	0,055	0,13	9,5	2	15,5	1,1	6,5	0,65
	Итого		15,9	6,04	1,01	54,49	411,4	0,115	79,9	210	2	42,7	1,63	28,9	1,45
	Всего		140	76,82	78,71	272,6	2480	0,765	93,92	1434	4,2	466,7	440,9	232,7	5628

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 кондитерских и булочных изделий 2000г. редактор Лапшина В.Т. Фонарева Г.С.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУПОП "Комбинат
социального питания"
" 8 " июня 2021г.

Ч.И.САДЫХОВ

МЕНЮ
по детским оздоровительным лагерям лето 2021г.

/июнь/

рецептур ы	Наименование блюд	масса порции с 7- 11 лет.	цена	пищевые вещества			энергетиче ская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углевода		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	2 - день														
	Завтрак														
449/96	Плов с куриной грудкой /60/140г./	200г.	27,24	17,205	48	38,78	400,52	0,074	0,703	0	0	21,92	0	0	1,813
182/20	Булочка Молочная	50г.	3,4	4,64	0,99	26,11	132	0,055	0,13	9,5	2	15,5	1,1	6,5	0,65
628/96	Чай с сахаром	200/15г.	1,85	0,4	0,1	21,6	83,4	0	0,18	0	0	9,2	0	7,8	1,6
	Итого		32,49	22,25	49,09	86,49	615,92	0,129	1,013	9,5	2	46,62	1,1	14,3	4,063
	Обед														
110/96	Борщ из свежей капусты с картофелем и тушеной	28/230г.	21,68	9,05	9,45	23,7	284	0,075	12	1000	0,25	42,75	55,5	35	2,5
413/96	Шницель из говядины	100гр.	46,62	23,8	36,4	13,1	257	0,035	0	7,5	0,55	9	3,7	14	1,6
464/96	Каша пшенная вязкая	150г.	6,33	2,322	4,29	20,5	150,155	0,04	0,012	0	0	13,26	0	0	0,606
сб/96	Огурец свеж.порционный	60г.	6,1	1,6	0,2	5,2	28	0	2,5	0	0	11,5	12	7	0,3
	Хлеб пшеничный	50г.	2,3	3,16	0,4	24,8	110	0,06	0	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржаной	50г.	2,3	4,04	0,63	25	118,8	0,072	0	2,66	0	14	63,2	18,8	1,56
588/96	Компот из сухофруктов	200г.	3,87	0,6	0	31,4	124	0,06	0,4	200	0	25,2	0,49	19,4	0,6
	Итого		89,2	44,57	51,37	143,7	1072	0,342	28,1	1210	0,8	124,9	170	107	7,966
	Полдник														
ТТК-201	Булочка со сгущенным молоком	100гр.	14,5	6,6	10,4	47,8	378	0,049	0,014	0	0	17,05	0	0	0,609
591/96	Кисель плодово ягодный	200г.	3,81	0,01	0,01	27	112	0	0	0	0	0,2	0	0	0,4
	Итого		18,31	6,61	10,41	74,8	490	0,049	23,94	0	0	17,25	0	0	1,009
	Всего		140	73,43	110,9	304,99	2177,9	0,52	53,05	1220	2,8	188,8	171	122	13,04

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.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУПОП "Комбинат
социального питания"
"1" июня 2021г.

Ч.И.САДЫХОВ

МЕНЮ

по детским оздоровительным лагерям лето 2021г.

/июнь/

№ рецептур ы	Наименование блюд	масса порции с 7- 11 лет.	цена	пищевые вещества			калорийная ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углевода		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	3 - день														
	Завтрак														
682/96	Оладьи со сметанным соусом	150/20г.	12,31	32,8	42,9	56,5	608	0,07	0,45	0,07	0	155	220,3	27	0,8
642-96	Какао с молоком	200г.	9,22	5,8	5,8	34,4	205,6	0,06	1,6	40	0,4	172	1,16	25	1
	Итого		21,53	38,6	48,7	90,9	813,6	0,13	2,05	40,07	0,4	327,6	221,5	52	1,8
	Обед														
138/96	Суп гороховый с картофелем и тушенкой	42/230гр.	29,93	11,8	12,5	26,7	265,7	0,2	8,75	1250	1	49,3	109,4	48	3,5
423/96	Тефтели из говядины с соусом № 528 /90/20гр./	110гр.	45,83	21	25,32	24,28	365,4	0,08	1,56	0	0,84	20,3	8,526	33	3,2
469/96	Макароны отварные	1/150гр.	6,14	5,475	4,98	4,87	201,5	0,12	0	0,03	0	40,95	60,06	24,6	1
сб/96	Огурец свежий порционный	60г.	6,1	1,6	0,2	5,2	28	0	2,5	0	0	11,5	12	7	0,3
	Хлеб пшеничный	50г.	2,3	3,16	0,4	24,8	110	0,06	0	0	0	9,2	34,8	13	0,8
	Хлеб ржаной	50г.	2,3	4,04	0,63	25	118,8	0,07	0	2,66	0	14	63,2	19	1,6
588/96	Компот из сухофруктов	200г.	3,87	0,6	0	31,4	124	0,06	0,4	200	0	25,2	0,49	19	0,6
	Итого		96,47	47,68	44,03	142,3	1213	0,6	13,21	1453	1,84	170	288,5	164	11
	Полдник														
685-96	Пирожок сдобный с повидлом	60г.	7	14,23	15,2	43,2	320	0,1	0,12	0	0	23	0	0	1,5
сб./96	Сок фруктовый	200г.	15	0,6	0	8	44	0,03	3,6	0	0	14	14	8	2,8
	Итого		22	14,83	15,2	51,2	364	0,13	3,642	0	0	37	14	8	4,3
	Всего		140	101,1	107,9	284,4	2391	0,79	31,57	56	1,3	296	745,1	202	17

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.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУПОП "Комбинат
социального питания"
" 1 " ОКОН 2021г.

Ч.И.САДЫХОВ

МЕНЮ
по детским оздоровительным лагерям лето 2021г. /июнь/

№ рецептур ы	Наименование блюд	Масса порции с 7-11 лет.	цена	пищевые вещества			энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углевода		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	4 - день														
	Завтрак														
149/96	Каша молочная из риса и пшена "Дружба" с маслом сливочным	160/15гр.	18,07	3,465	2,18	31,37	186,5	0,015	0,005	0	0	13,915	0	0	0,41
182/20	Булочка Молочная	50г.	3,4	4,64	0,99	26,1	132	0,06	0,13	9,5	2	15,5	1,1	6,5	0,65
628/96	Чай с сахаром	200/15г.	1,85	0,4	0,1	21,6	83,4	0	0,18	0	0	9,2	0	7,8	1,6
	Итого		23,32	8,505	3,27	79,08	401,9	0,07	0,315	9,5	2	38,615	1,1	14,3	2,66
	Обед														
131/96	Суп картофельный с тушенкой	23/230гр.	22,01	16,25	25,7	53,5	295,3	0,15	15	500	0,23	27,75	2,289	37	1,5
375/96	Бефстроганов из говядины /40/50г.соус/	90гр.	46,8	15,5	12,4	3,29	187	0,02	0,006	0	0	16,7	0	0	0,492
463/96	Рис отварной вязкий	150г.	4	6	15	59,5	400	0,03	0,1	90	1,5	6	2,546	19,5	1
сб/96	Огурец свеж.порционный	60г.	6,1	1,6	0,2	5,2	28	0	2,5	0	0	11,5	12	7	0,3
	Хлеб пшеничный	50г.	2,3	3,16	0,4	24,8	110	0,06	0	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржаной	50г.	2,3	4,04	0,63	25	118,8	0,07	0	2,66	0	14	63,2	18,8	1,56
588/96	Компот из сухофруктов	200г.	3,87	0,6	0	31,4	124	0,06	0,4	200	0	25,2	0,49	19,4	0,6
	Итого		87,38	47,2	54,4	203	1263	0,39	18,01	793	1,73	110,3	115,3	114,9	6,252
	Полдник														
№001	Сдоба Выборгская	100гр.	8,5	6,6	10,4	47,8	308	0,05	0,014	0	0	17,05	0	0	0,609
628/96	Чай с сахаром	200/15г.	1,85	0,4	0,1	21,6	83,4	0	0,18	0	0	9,2	0	7,8	1,6
с.567/9	Фрукты/яблоки /	140гр.	18,95	0,56	0,56	13,7	61,6	0,03	10	0	0,3	16	11	9	2,2
	Итого		29,3	7,56	11,1	83,1	453	0,08	10,19	0	0	42,25	11	16,8	4,409
	Всего		140	63,2	68,7	365	2118	0,54	28,52	802	3,73	191,2	127,4	146	13,32

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.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУПОП "Комбинат
социального питания"

" 8 " июнь 2021г.

Ч.И.САДЫХОВ

МЕНЮ

по детским оздоровительным лагерям лето 2021г.

/июнь/

по детским оздоровительным лагерям лето 2021г.															
№ рецептур ы	Наименование блюд	Масса порции с 7- 11 лет.	цена	пищевые вещества			энергети ческая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углевода		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	5 день														
	Завтрак														
679/96	Блинчики со сгущенным молоком	100/30г	19,05	33,22	36,64	83,88	495,2	0,1	0	60	0	23,8	0,9	18,8	1,08
642-96	Какао с молоком	1/200г.	9,22	5,8	5,8	34,4	205,6	0,06	1,6	40	0,4	172,2	1,16	24,8	1
	Итого		28,27	39,02	42,44	118,3	700,8	0,16	1,6	100	0,4	196	2,06	43,6	2,08
	Обед														
сб./96	Суп сырный с курицей	25/230гр	26,79	8,745	5,83	17,23	252,6	0,13	10,6	1060	1,06	27,3	3,57	34,7	1,855
443/96	Рагу с окорочками/30/130г./	160г.	23,46	17,85	16	71	339,7	0,13	14,2	256	1,07	44,21	6,144	38,01	2,139
сб/96	Огурец свеж.порционный	60г.	6,1	1,6	0,2	5,2	28	0	2,5	0	0	11,5	12	7	0,3
	Хлеб пшеничный	50г.	2,3	3,16	0,4	24,8	110	0,06	0	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржаной	50г.	2,3	4,04	0,63	25	118,8	0,07	0	2,66	0	14	63,2	18,8	1,56
588/96	Компот из сухофруктов	200г.	3,87	0,6	0	31,4	124	0,06	0,4	200	0	25,2	0,49	19,4	0,6
	Итого		64,82	35,99	23,06	174,6	973,1	0,45	27,7	1519	2,13	131,4	120,2	131,1	7,254
	Полдник														
591/96	Кисель плодово ягодный	200г.	3,81	0,01	0,01	27	112	0	0	0	0	0,2	0	0	0,4
сб.96г.	Фрукты/апельсин/	240гр.	34,6	0,9	0,2	8,1	36	0,04	78,3	0	0	45	30	16,9	0,45
ттк/20	Булочка Маковка	85г.	8,5	7,8	5,04	68,52	343,6	0,12	0	12	1,92	22,8	1,92	15,6	1,8
	Итого		46,91	8,71	5,25	103,6	491,6	0,16	78,3	12	1,92	68	31,92	32,5	2,65
	Всего		140	83,72	70,75	396,5	2165	0,77	108	1631	4,45	395,4	154,2	207,2	11,98

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.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУПОП "Комбинат
социального питания"
" 1 " ИЮНЬ 2021г.

Ч.И.САДЫХОВ

МЕНЮ
по детским оздоровительным лагерям лето 2021г. /июнь/

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции с 7- 11 лет.	цена	пищевые вещества			энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углевода		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	6 - день														
	Завтрак														
149/96	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	150/10г.	13,97	6	4,07	19,3	226	0,03	0	20	0	5,9	67	21,8	0,47
3-97г.	Бутерброд с сыром/булочка Молочная/	35/50г.	22,9	12,92	18,56	26,11	285,9	0,06	0,398	0	0	125	0	0	0,7
628/96	Чай с сахаром	200/15г.	1,85	0,4	0,1	21,6	83,4	0	0,18	0	0	9,2	0	7,8	1,6
	Итого		38,72	19,32	22,73	67,01	595,3	0,0897	0,578	20	0	139,9	67	29,6	2,77
	Обед														
120/96	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	35/230г.	22,31	9,6	7,2	14	263,1	0,075	20	1250	0,3	56,3	1,46	28,75	1
416/96	Биточки из говядины с соусом №528	90/10гр.	46,78	10,65	10,5	5,9	158,9	0,05	0,05	2,5	0,6	29,9	295	16,4	1,55
464/96	Каша пшеничная вязкая	150г.	5,62	2,322	4,29	20,5	150,16	0,04	0,012	0	0	13,26	0	0	0,61
сб/96	Свекла отварная	60г.	2,65	0,4	0,05	0,8	88	0	2,5	0	0	11,5	12	7	0,3
	Хлеб пшеничный	50г.	2,3	3,16	0,4	24,8	110	0,06	0	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржаной	50г.	2,3	4,04	0,63	25	118,8	0,072	0	2,66	0	14	63,2	18,8	1,56
588/96	Компот из сухофруктов	200г.	3,87	0,6	0	31,4	124	0,06	0,4	200	0	25,2	0,49	19,4	0,6
	Итого		85,83	30,77	23,07	122,4	1013	0,357	22,962	1455	0,9	159	407	103,6	6,42
	Полдник														
685-96	Пирожок сдобный с повидлом	60г.	7	14,23	15,2	43,2	320	0,1	0,12	0	0	23	0	0	1,53
585/96	Компот из свежих яблок	200гр.	8,45	0,6	0	29	111,2	0,06	0,4	200	0	25,2	0,49	19,4	0,6
	Итого		15,45	14,83	15,2	72,2	431,2	0,16	0,52	0	0	48,2	0,49	19,4	2,13
	Всего		140	64,92	61	261,6	2039	0,607	24,06	1475	0,9	347	474	152,6	11,3

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 кондитерских и булочных изделий 2000г. редактор Лапшина В.Т. Фонарева Г.С.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУПОП "Комбинат
социального питания"
" 8 " ИЮНЬ 2021г.

Ч.И.САДЫХОВ

МЕНЮ
по детским оздоровительным лагерям лето 2021г. /июнь/

№ рецептур ы	Наименование блюд	Масса порции с 7- 11 лет.	цена	пищевые вещества			энергетич еская ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углевода		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	7 - день														
	Завтрак														
664/96	Вареники п/фабрикат с творогом и сметанным соусом №553	170/15гр.	41,11	17,93	11,73	63,34	311	0,14	0,39	38	0	27,5	185,1	41,3	2,2
630/96	Чай с молоком	200гр.	4,88	1,4	1,6	16,4	186	0,02	0,6	0	0	66	0,432	12	0,8
	Итого		45,99	19,33	13,33	79,74	497	0,16	0,99	38	0	93,5	186	53,3	3
	Обед														
135/96	Суп с фрикадельками	26/230г.	29,07	8,745	5,83	20,7	252,64	0,133	10,6	1060	1,06	27,3	3,57	34,7	1,855
ттк-20г.	Жаркое с филе индейки /40/110г./	150гр.	44,82	17,78	26,22	29,83	471,2	0,19	19,19	38	0,76	37,62	10,8	75,24	5,51
	Хлеб пшеничный	50г.	2,3	3,16	0,4	24,8	110	0,06	0	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржаной	50г.	2,3	4,04	0,63	25	118,8	0,072	0	2,66	0	14	63,2	18,8	1,56
588/96	Компот из сухофруктов	200г.	3,87	0,6	0	31,4	124	0,06	0,4	200	0	25,2	0,49	19,4	0,6
	Итого		82,36	34,325	33,08	131,73	1076,6	0,515	30,19	1301	1,82	113,3	113	161,34	10,325
	Полдник														
695/96	Ватрушка с повидлом	75г.	7,5	14,24	19,43	81,75	402	0,11	0,52	0,12	0	258,8	211	23,63	1,29
629-96г.	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7г	4,15	3,12	2,66	14,18	93,34	0,04	1,3	0	0	125,7	1,83	20	0,14
	Итого		11,65	17,36	22,09	95,93	495,34	0,15	1,82	0,12	0	384,5	212	43,63	1,43
	Всего		140	71,015	68,5	307,4	2069	0,825	33	1339	1,82	591,4	511	258,27	14,755

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.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУПОП "Комбинат
социального питания"
" 8 " ИЮН 2021г.

Ч.И.САДЫХОВ

МЕНЮ

по детским оздоровительным лагерям лето 2021г.

/июнь/

№ рецептур ы	Наименование блюд	масса порции с 7- 11 лет.	цена	пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углевода		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	8 - день														
	Завтрак														
393/97	Сосиска отварная	50гр.	13,6	14,7	18,3	26,5	456	0,07	0,45	0,07	0	155,43	220,3	27,09	0,77
469/96	Макароны отварные	150гр.	6,14	5,475	4,98	4,87	201,5	0,12	0	0,03	0	40,95	60,06	24,585	0,99
182/20	Булочка Молочная	50г.	3,4	4,64	0,99	26,11	132	0,055	0,13	9,5	2	15,5	1,1	6,5	0,65
762/97	Кофейный напиток с молоком	200гр.	6,25	3,2	3,6	15,1	98,9	0,04	1,3	0	0	125,74	1,83	20	0,14
	Итого		29,39	28,015	27,87	72,58	888,4	0,285	1,88	9,6	2	337,62	283,3	78,18	2,55
	Обед														
139/96	Суп вермишелевый с картофелем и курицей	27/230г.	19,34	11,8	12,5	26,7	265,7	0,125	10	1250	1	24	1,789	30,25	1,25
450/96	Окорочка жареные с соусом 528	90/20гр.	37,9	25	4,9	20,9	275,3	0,204	15,95	1636	0,8	36,818	110,3	55,64	5,32
463/96	Рис отварной вязкий	150г.	4	6	15	29,5	400	0,03	0,1	90	1,5	6	2,546	19,5	1
с6/96	Огурец свежий порц.	60г.	6,1	1,6	0,2	5,2	28	0	2,5	0	0	11,5	12	7	0,3
	Хлеб пшеничный	50г.	2,3	3,16	0,4	24,8	110	0,06	0	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржаной	50г.	2,3	4,04	0,63	25	118,8	0,072	0	2,66	0	14	63,2	18,8	1,56
588/96	Компот из сухофруктов	200г.	3,87	0,6	0	31,4	124	0,06	0,4	200	0	25,2	0,49	19,4	0,6
	Итого		75,81	52,2	33,63	163,5	1322	0,551	28,95	3179	3,3	126,72	225,1	163,8	10,8
	Полдник														
ОУОП-96	Плюшка Московская	100г.	14	5,12	30,44	18,64	256	0,11	0,52	0,12	0	258,8	210,6	23,63	1,29
628/96	Чай с сахаром	200/15г.	1,85	0,4	0,1	21,6	83,4	0	0,18	0	0	9,2	0	7,8	1,6
с.567/9	Фрукты/яблоки/	140г.	18,95	0,9	0	23,9	111	0,04	78,3	0	0	45	30	16,9	0,45
	Итого		34,8	6,42	30,54	64,14	450,4	0,15	79	0,12	0	313	240,55	48,33	3,34
	Всего		140	86,635	92,04	300,22	2660,6	0,986	109,83	3188	5,3	777,34	748,98	290,29	16,72

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.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУПОП "Комбинат
социального питания"

" 9 " ИЮН 2021г.

Ч.И.САДЫХОВ

МЕНЮ

по детским оздоровительным лагерям лето 2021г. /июнь/

№ рецептур ы	Наименование блюд	Масса порции с 7- 11 лет.	цена	пищевые вещества			калорийная ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углевода		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	9 - день														
	Завтрак														
149/96	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	150/10г.	13,12	8,09	14,07	36,98	345	0,03	0	20	0	5,9	67	21,8	0,47
3-96г	Бутерброд с сыром/булочка Молочная/	35/50гр.	22,9	12,92	18,56	26,11	285,9	0,173	0,4	0	0	307	0	0	1,312
329/96	Чай с сахаром	200/15	1,85	0,4	0,1	21,6	83,4	0	0,18	0	0	9,2	0	7,8	1,6
	Итого		37,87	21,41	32,73	84,69	714,3	0,203	0,58	20	0	322,1	67	29,6	3,382
	Обед														
138/96	Суп гороховый с картофелем и колбасой п/копченой	23/230гр.	16,71	11,8	12,5	26,7	265,7	0,2	8,75	1250	1	49,25	109	48,25	3,5
663/96	Пельмени п/ф. отварные с соусом №553	180/10г	33	20,1	11,8	86,6	328	0,06	30,2	0,03	0	53,7	112	27,82	1,1
	Хлеб пшеничный	50г.	2,3	3,16	0,4	24,8	110	0,06	0	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржаной	50г.	2,3	4,04	0,63	25	118,8	0,072	0	2,66	0	14	63,2	18,8	1,56
588/96	Компот из сухофруктов	200г	3,87	0,6	0	31,4	124	0,06	0,4	200	0	25,2	0,49	19,4	0,6
	Итого		58,18	39,7	25,33	194,5	946,5	0,452	39,3	1453	1	151,4	320	127,5	7,56
	Полдник														
695/96	Ватрушка с повидлом	75г.	7,5	14,24	19,43	81,75	402	0,11	0,52	0,12	0	258,8	211	23,63	1,29
329/96	Чай с сахаром	200/15г.	1,85	0,4	0,1	21,6	83,4	0	0,18	0	0	9,2	0	7,8	1,6
с.567/9	Фрукты/апельсины/	240г.	34,6	2,3	0	21	95	0,04	78,3	0	0	45	30	16,9	0,45
	Итого		43,95	16,94	19,53	124,4	580,4	0,15	79	0,12	0	313	241	48,33	3,34
	Всего		140	78,05	77,59	403,54	2241,2	0,805	118,9	1473	1	786,5	627,4	205,4	14,282

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 кондитерских и булочных изделий 2000г. редактор Лапшина В.Т. Фонарева Г.С.

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МУПОП "Комбинат
 социального питания"
 " 1 " ИЮНЬ 2021г.

Ч.И.САДЫХОВ

МЕНЮ
 по детским оздоровительным лагерям лето 2021г. /июнь/

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции с 7- 11 лет.	цена	пищевые вещества			калорийность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углевода		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	10- день														
	Завтрак														
679/96	Блинчики с повидлом	100/20г	14	33,22	36,64	23,88	495,2	0,1	0	60	0	24	0,9	18,8	1,08
628/96	Чай с сахаром	200/15г.	1,85	0,4	0,1	21,6	83,4	0	0,18	0	0	9,2	0	7,8	1,6
	Итого		15,85	33,62	36,74	45,48	578,6	0,1	0,18	60	0	33	0,9	26,6	2,68
	Обед														
135/96	Суп с фрикадельками	23/230г.	26,39	8,745	5,83	20,7	252,6	0,133	10,6	1060	1,1	27	3,57	34,7	1,855
449/96	Плов с куриной грудкой /60/140г./	200г.	27,24	17,205	48	38,78	400,52	0,074	0,703	0	0	21,9	0	0	1,813
сб/96	Огурец свеж.порционный	60г.	6,1	1,6	0,2	5,2	28	0	2,5	0	0	12	12	7	0,3
	Хлеб пшеничный	50г.	2,3	3,16	0,4	24,8	110	0,06	0	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржаной	50г.	2,3	4,04	0,63	25	118,8	0,072	0	2,66	0	14	63,2	18,8	1,56
588/96	Компот из сухофруктов	200г.	3,87	0,6	0	31,4	124	0,06	0,4	200	0	25	0,49	19,4	0,6
	Итого		68,2	35,35	55,06	145,88	1034	0,399	14,2	1263	1,1	109	114,1	93,1	6,928
	Полдник														
645/96	Кисло-молочный напиток "Снежок"	200г.	18	6	2,5	6,8	60	0,04	0,6	40	0	248	184	28	0,2
с.567/96	Фрукты/яблоки/	140г.	18,95	2,3	0	21	95	0,04	78,3	0	0	45	30	16,9	0,45
тк-12	Пицца Школьная	100г.	19	14,23	10,37	33,92	286,67	0,1	0,12	0	0	23	0	0	1,53
	Итого		55,95	22,53	12,87	61,72	441,7	0,18	79,02	40	0	316	214	44,9	2,18
	Всего		140	91,5	104,67	253,08	2054	0,679	93,4	1363	1,1	458	329	165	11,79

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.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУПОП "Комбинат
социального питания"

"1" сентября 2021г.

Ч.И.САДЫХОВ

МЕНЮ

по детским оздоровительным лагерям лето 2021г.

/июнь/

по детским оздоровительным лагерям лето 2021г.															
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции с 7-11 лет.	цена	пищевые вещества			еская ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углевода		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	11 - день														
	Завтрак														
149/96	Каша молочная манная с маслом сливочным	170/15г.	17,64	8,09	21,07	16,98	345	0,03	0	20	0	5,9	67	21,8	0,47
182/20	Булочка Молочная	50г.	3,4	4,64	0,99	26,11	132	0,055	0,13	9,5	2	15,5	1,1	6,5	0,65
628/96	Чай с сахаром	200/15г.	1,85	0,4	0,1	21,6	83,4	0	0,18	0	0	9,2	0	7,8	1,6
	Итого		22,89	13,13	22,16	64,69	560,4	0,085	0,31	29,5	2	30,6	68,1	36,1	2,72
	Обед														
195/96	Суп с клецками и с картофелем и тушенкой	12/230г.	13,68	6,8	12,5	16,7	265,7	0,05	3,25	1250	0,5	15,5	0,623	9,25	0,5
387/96	Печень по строгановски /50/45г.соус/	95гр.	42,65	9,8	25,1	6,9	192	0,055	4,62	275	3,245	24,9	1,593	7,48	1,43
472/96	Картофельное пюре	150г.	14,95	5,2	13,7	36,2	315	0,08	8,8	20	1,5	38,9	1,05	17	0,6
сб/96	Огурец свежий порционный	60г.	6,1	1,6	0,2	5,2	28	0	2,5	0	0	11,5	12	7	0,3
	Хлеб пшеничный	50г.	2,3	3,16	0,4	24,8	110	0,06	0	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржаной	50г.	2,3	4,04	0,63	25	118,75	0,072	0	2,66	0	14	63,2	18,8	1,56
588/96	Компот из сухофруктов	200г.	3,87	0,6	0	31,4	124	0,06	0,4	200	0	25,2	0,49	19,4	0,6
	Итого		85,85	31,2	52,53	146,2	1153,5	0,377	19,57	1748	5,245	139	114	92,13	5,79
	Полдник														
ттк/20	Булочка Маковка	100г.	8,5	7,8	5,04	68,52	343,6	0,12	0	12	1,92	22,8	1,92	15,6	1,8
591/96	Кисель плодово ягодный	200г.	3,81	0,01	0,01	27	112	0	0	0	0	0,2	0	0	0,4
с.567/96	Фрукты/яблоки/	140г.	18,95	2,3	0	21	95	0,04	78,3	0	0	45	30	16,9	0,45
	Итого		31,26	10,11	5,05	116,5	550,6	0,16	78,3	12	1,92	68	31,9	32,5	2,65
	Всего		140	54,44	79,74	327,4	2264,5	0,622	98,18	1789	9,165	238	214	160,7	11,16

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 кондитерских и булочных изделий 2000г. редактор Лапшина В.Т. Фонарева Г.С.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУПОП "Комбинат
социального питания"

" 1 " ИЮНЯ 2021г.

Ч.И.САДЫХОВ

МЕНЮ

по детским оздоровительным лагерям лето 2021г.

/июнь/

по детским оздоровительным лагерям лето 2021г.															
№ рецептур ы	Наименование блюд	Масса порции с 7- 11 лет.	цена	пищевые вещества			калорийная ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углевода		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	12 - день														
682/96	Оладьи со сгущенным молоком	150/20г.	17,93	32,8	42,9	56,5	608	0,07	0,45	0,07	0	155,4	220,32	27,09	0,77
628/96	Чай с сахаром	200/15г.	1,85	0,4	0,1	21,6	83,4	0	0,18	0	0	9,2	0	7,8	1,6
	Итого		19,78	33,2	43	78,1	691,4	0,07	0,63	0,07	0	164,63	220,32	34,89	2,37
	Обед														
131/96	Суп картофельный с тушенкой	30/230гр.	25,35	3,25	5,7	23,5	295,3	0,15	15	500	0,225	27,75	2,289	37	1,5
401/96	Гуляш из говядины /45/35г./	80гр.	46,77	12,37	12,525	2,445	271,7	0,03	0,787	0,02	0	11,03	178,64	25,65	1,575
463/96	Каша гречневая рассыпчатая	150г.	11,38	11,2	14,4	24	404	0,1	0	2	1,7	8,4	1,69	56,1	1,9
сб/96	Огурец свежий порционный	60г.	6,1	1,6	0,2	5,2	28	0	2,5	0	0	11,5	12	7	0,3
	Хлеб пшеничный	50г.	2,3	3,16	0,4	24,8	110	0,06	0	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржаной	50г.	2,3	4,04	0,63	25	118,8	0,072	0	2,66	0	14	63,2	18,8	1,56
588/96	Компот из сухофруктов	200г.	3,87	0,6	0	31,4	124	0,06	0,4	200	0	25,2	0,49	19,4	0,6
	Итого		98,07	36,22	33,855	136,3	1352	0,472	18,69	704,7	1,93	107,1	293,11	177,2	8,235
	Полдник														
701/96	Сосиска молочная запеченная в тесте	50/50г.	18	27,6	31,3	76,9	325,8	0,3	0	10	1,7	19,8	3,325	17,4	1,5
629-96г.	Чай с лимоном и сахаром	200/15/15г	4,15	3,12	2,66	14,18	93,34	0,04	1,3	0	0	125,74	1,83	20	0,14
	Итого		22,15	30,72	33,96	91,08	419,1	0,34	1,3	10	0	145,5	5,155	37,4	1,64
	Всего		140	100,1	110,82	305,5	2462	0,882	20,62	714,8	1,93	417,2	518,58	249,4	12,25

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 кондитерских и булочных изделий 2000г. редактор Лапшина В.Т. Фонарева Г.С.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУПОП "Комбинат
социального питания"" 9 " сентября 2021г.

Ч.И.САДЫХОВ

МЕНЮ

по детским оздоровительным лагерям лето 2021г.

/июнь/

рецептур ы	Наименование блюд	масса порции с 7- 11 лет.	цена	пищевые вещества			энергетич еская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углевода		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	13 - день														
149/96	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	150/10г.	13,97	6	4,07	19,3	226	0,03	0	20	0	5,9	67	21,8	0,47
3-97г.	Бутерброд с сыром/булочка Молочная/	35/50г.	22,9	12,92	18,56	26,11	285,9	0,0597	0,398	0	0	124,81	0	0	0,6966
628/96	Чай с сахаром	200/15г.	1,85	0,4	0,1	21,6	83,4	0	0,18	0	0	9,2	0	7,8	1,6
	Итого		38,72	19,32	22,73	67,01	595,3	0,0897	0,578	20	0	139,91	67	29,6	2,7666
	Обед														
136/96	Суп пшенный с картофелем и тушенкой	9/230г.	11,27	14	9,6	25	260,7	0,125	9,75	1000	0,5	22,5	67,4	34	3,25
444/96	Грудка куриная тушеная с овощами с соусом №528/55/35гр./	90гр.	31,59	14,31	12,34	12,35	350	0,07	0	0,04	0	20,3	138,57	24,78	1,33
317/96	Гороховое пюре	150г.	4,5	18,8	9,2	44,6	340	0,34	0	0	0	56,3	0	0	3,31
	Хлеб пшеничный	50г.	2,3	3,16	0,4	24,8	110	0,06	0	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржаной	50г.	2,3	4,04	0,63	25	118,8	0,072	0	2,66	0	14	63,2	18,8	1,56
588/96	Компот из сухофруктов	200г.	3,87	0,6	0	31,4	124	0,02	7,64	0	1,3	39,36	40,46	19,73	1,28
	Итого		55,83	54,91	32,17	163,15	1303,5	0,687	17,39	1003	1,8	161,66	344,43	110,51	11,53
	Полдник														
с.567/96	Фрукты/яблоки /	140г.	18,95	0,9	0	23,9	111	0,04	78,3	0	0	45	30	16,9	0,45
645/96	Кисло-молочный напиток "Снежок"	200г.	18	6	2,5	6,8	60	0,04	0,6	40	0	248	184	28	0,2
408/20	Булочка Сладкая	100г.	8,5	4,64	0,99	26,11	292	0,055	0,13	9,5	2	15,5	1,1	6,5	0,65
	Итого		45,45	11,54	3,49	56,81	463	0,135	79,03	49,5	0	308,5	215,1	51,4	1,3
	Всего		140	85,77	58,39	286,97	2361,8	0,9117	96,998	1072	1,8	610,07	626,53	191,51	15,597

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.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУПОП "Комбинат
социального питания"
"1" июня 2021г.

Ч.И.САДЫХОВ

МЕНЮ
по детским оздоровительным лагерям лето 2021г. /июнь/

№ рецептур ы	Наименование блюд	Масса порции с 7- 11 лет.	цена	пищевые вещества			энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углевода		B1	C*	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	14 - день														
	Завтрак														
393/97	Сосиска отварная	50гр.	13,6	14,7	18,3	26,5	456	0,07	0,45	0,07	0	155	220,3	27,09	0,77
469/96	Макароны отварные	150гр.	6,14	5,475	4,98	4,87	201,5	0,12	0	0,03	0	41	60,06	24,585	0,99
182/20	Булочка Молочная	50гр.	3,4	4,64	0,99	26,11	132	0,055	0,13	9,5	2	15,5	1,1	6,5	0,65
762/97	Кофейный напиток с молоком	200гр.	6,25	3,2	3,6	15,1	98,9	0,04	1,3	0	0	126	1,83	20	0,14
	Итого		29,39	28,015	27,87	72,58	888,4	0,285	1,88	9,6	2	338	283,3	78,18	2,55
	Обед														
120/96	Щи из свежей капусты с картофелем и тушеной	30/230гр.	22,45	9,6	7,2	14	283,1	0,075	20	1250	0,3	56,3	1,46	28,75	1
403/96	Плов с говядиной /45/120гр./	165гр.	50,44	24,18	48	59,925	510,1	0,017	0,67	0	0	8,65	0	0	0,612
сб/96	Огурец свежий порционный	60гр.	6,1	1,6	0,2	5,2	28	0	2,5	0	0	11,5	12	7	0,3
	Хлеб пшеничный	50гр.	2,3	3,16	0,4	24,8	110	0,06	0	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржаной	50гр.	2,3	4,04	0,63	25	118,8	0,072	0	2,66	0	14	63,2	18,8	1,56
588/96	Компот из сухофруктов	200гр.	3,87	0,6	0	31,4	124	0,06	0,4	200	0	25,2	0,49	19,4	0,6
	Итого		87,46	43,18	56,43	160,33	1174	0,284	41,03	1453	0,3	125	112	87,15	4,872
	Полдник														
тгк-12	Пицца Школьная	100гр.	19	14,23	10,37	33,92	286,67	0,1	0,12	0	0	23	0	0	1,53
629-96г.	Чай с лимоном и сахаром	200/15/15г	4,15	3,12	2,66	14,18	93,34	0,04	1,3	0	0	126	1,83	20	0,14
	Итого		23,15	17,35	13,03	48,1	380,01	0,14	1,42	0	0	149	1,83	20	1,67
	Всего		140	88,54	97,33	281,01	2442,4	0,709	44,3	1462	2,3	611	397,1	185,3	9,092

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.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУПОП "Комбинат
социального питания"
" 9 " ИЮН 2021г.

Ч.И.САДЫХОВ

МЕНЮ
по детским оздоровительным лагерям лето 2021г. /июнь/

по детским оздоровительным лагерям лето 2021г.															
№ рецептур ы	Наименование блюд	Масса порции с 7- 11 лет.	цена	пищевые вещества			ска я ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углевода		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	15 - день														
664/96	Вареники п/фабрикат с творогом и сметанным соусом №553	190/20гр.	48,8	17,93	11,73	63,34	311	0,14	0,39	38	0	27,5	185,1	41,3	2,2
628/96	Чай с сахаром	200/15г.	1,85	0,4	0,1	21,6	83,4	0	0,18	0	0	9,2	0	7,8	1,6
	Итого		50,65	18,33	11,83	84,94	394,4	0,14	0,57	38	0	36,7	185,1	49,1	3,8
	Обед														
139/96	Суп вермишелевый с картофелем с курицей	28/230г.	20,03	11,8	12,5	26,7	265,7	0,125	10	1250	1	24	1,789	30,25	1,25
324/96	Котлета рыбная	90гр.	24,76	10,2	9,8	6	264	0,07	0,5	60	0,3	25,9	3,858	22,6	0,7
464/96	Каша пшеничная вязкая	150г.	6,33	2,322	4,29	20,5	150,155	0,04	0,012	0	0	13,26	0	0	0,61
	Хлеб пшеничный	50г.	2,3	3,16	0,4	24,8	110	0,06	0	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржаной	50г.	2,3	4,04	0,63	25	118,8	0,072	0	2,66	0	14	63,2	18,8	1,56
588/96	Компот из сухофруктов	200г.	3,87	0,6	0	31,4	124	0,02	7,64	0	1,3	39,36	40,46	19,73	1,28
	Итого		59,59	32,122	27,62	134,4	1032,7	0,387	18,15	1313	2,6	125,7	144,11	104,58	6,2
	Полдник														
591/96	Кисель плодово ягодный	200г.	3,81	0,01	0,01	27	112	0	0	0	0	0,2	0	0	0,4
с.567/9	Фрукты/яблоки/	140г.	18,95	2,3	0	21	95	0,04	78,3	0	0	45	30	16,9	0,45
685-96	Пирожок сдобный с повидлом	60г.	7	14,23	15,2	43,2	320	0,1	0,12	0	0	23	0	0	1,53
	Итого		29,76	16,54	15,21	91,2	527	0,14	78,42	0	0	68,2	30	16,9	2,38
	Всего		140	66,992	54,66	310,54	1954,1	0,667	97,14	1351	2,6	230,6	359,21	170,58	12,4

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 кондитерских и булочных изделий 2000г. редактор Лапшина В.Т. Фонарева Г.С.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУПОП "Комбинат
социального питания"
"1" сентября 2021г.

Ч.И.САДЫХОВ

МЕНЮ
по детским оздоровительным лагерям лето 2021г.

/июнь/

№ рецептур ы	Наименование блюд	Масса порции с 7- 11 лет.	цена	пищевые вещества			энергетич еская ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углевода		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	16 день														
	Завтрак														
278/96	Лапшевник с творогом и с повидлом /150/20гр./	170г.	24,37	18,69	12,67	11,4	234	0,07	0,25	57	0	155,8	228,1	26	0,77
329/96	Чай с сахаром	200/15гр.	1,85	0,4	0,1	21,6	83,4	0	0,18	0	0	9,2	0	7,8	1,6
	Итого		26,22	19,09	12,77	33	317,4	0,07	0,43	57	0	165	228,1	33,8	2,37
	Обед														
сб./96	Суп сырный с курицей	23/230гр	25,8	8,745	5,83	17,23	252,64	0,133	10,6	1060	1,06	27,3	3,57	34,7	1,855
443/96	Рагу с окорочками /45/120г./	165г.	28,46	17,845	16	71	339,7	0,129	14,157	256,1	1,065	44,21	6,144	38,01	2,139
сб/96	Огурец свеж.порционный	60г.	6,1	1,6	0,2	5,2	28	0	2,5	0	0	11,5	12	7	0,3
	Хлеб пшеничный	50г.	2,3	3,16	0,4	24,8	110	0,06	0	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржаной	50г.	2,3	4,04	0,63	25	118,75	0,072	0	2,66	0	14	63,2	18,8	1,56
588/96	Компот из сухофруктов	200г.	3,87	0,6	0	31,4	124	0,06	0,4	200	0	25,2	0,49	19,4	0,6
	Итого		68,83	35,99	23,06	174,63	973,09	0,454	27,657	1519	2,125	131,4	120,2	131,1	7,254
	Полдник														
329/96	Чай с сахаром	200/15гр.	1,85	0,4	0,1	21,6	83,4	0	0,18	0	0	9,2	0	7,8	1,6
сб.96г.	Фрукты/апельсин/	240гр.	34,6	0,9	0,2	8,1	36	0,04	78,3	0	0	45	30	16,9	0,45
ттк/20	Булочка Маковка	85гр.	8,5	7,8	5,04	68,52	343,6	0,12	0	12	1,92	22,8	1,92	15,6	1,8
	Итого		44,95	9,1	5,34	98,22	463	0,16	78,48	12	1,92	77	31,92	40,3	3,85
	Всего		140	64,18	41,17	305,85	1753,5	0,684	106,57	1588	4,045	373,4	380,22	205,2	13,47

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.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУПОП "Комбинат
социального питания"
" 8 " сентября 2021г.

Ч.И.САДЫХОВ

МЕНЮ
по детским оздоровительным лагерям лето 2021г. /июнь/

по детским оздоровительным лагерям лето 2021г.																/июнь/	
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции с 7 11 лет.	цена	пищевые вещества			энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
				белки	жиры	углевода		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
	17 - день																
	Завтрак																
149/96	Каша молочная из риса и пшена "Дружба" с маслом сливочным	200/17гр.	21,35	3,465	2,18	31,37	186,5	0,015	0,005	0	0	13,915	0	0	0,41		
182/20	Булочка Молочная	50г.	3,4	4,64	0,99	26,11	132	0,055	0,13	9,5	2	15,5	1,1	6,5	0,65		
628/96	Чай с сахаром	200/15г.	1,85	0,4	0,1	21,6	83,4	0	0,18	0	0	9,2	0	7,8	1,6		
	Итого		26,6	8,505	3,27	79,08	401,9	0,07	0,315	9,5	2	38,615	1,1	14,3	2,66		
	Обед																
195/96	Суп с клецками и с картофелем	230г.	8,68	6,8	12,5	16,7	265,7	0,05	3,25	1250	0,5	15,5	0,623	9,25	0,5		
375/96	Бефстроганов из говядины /40/50г.соус/	90гр.	46,8	15,51	12,43	3,29	187	0,018	0,006	0	0	16,698	0	0	0,492		
463/96	Рис отварной вязкий	150г.	4	6	15	29,5	400	0,03	0,1	90	1,5	6	2,546	19,5	1		
	Хлеб пшеничный	50г.	2,3	3,16	0,4	24,8	110	0,06	0	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8		
	Хлеб ржаной	50г.	2,3	4,04	0,625	25	118,75	0,072	0	2,66	0	14	63,2	18,8	1,56		
588/96	Компот из сухофруктов	200г.	3,87	0,6	0	31,4	124	0,06	0,4	200	0	25,2	0,49	19,4	0,6		
	Итого		67,95	36,11	40,96	130,69	1205,5	0,29	3,756	1542,7	2	86,598	101,66	80,15	4,952		
	Полдник																
№001	Сдоба Выборгская	100гр.	8,5	6,6	10,4	47,8	308	0,049	0,014	0	0	17,052	0	0	0,609		
645/96	Кисло-молочный напиток "Снежок"	200г.	18	6	2,5	6,8	60	0,04	0,6	40	0	248	184	28	0,2		
с.567/96	Фрукты/яблоки /	140гр.	18,95	0,56	0,56	13,72	61,6	0,03	10	0	0,3	16	11	9	2,2		
	Итого		45,45	13,16	13,46	68,32	429,6	0,119	10,614	40	0	281,05	195	37	3,009		
	Всего		140	57,78	57,69	278,09	2037	0,479	14,685	1592,2	4	406,27	297,76	131,5	10,621		

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 кондитерских и булочных изделий 2000г. редактор Лапшина В.Т. Фонарева Г.С.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУПОП "Комбинат
социального питания"
"1" ИЮНЯ 2021г.

Ч.И.САДЫХОВ

МЕНЮ
по детским оздоровительным лагерям лето 2021г. /июнь/

по детским оздоровительным лагерям лето 2021г.															
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции с 7-11 лет.	цена	пищевые вещества			энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углевода		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	18 - день														
	Завтрак														
ттк-2020	Каша гречневая по Купечески с индейкой/35/145г/	180гр.	42,85	11,8	11,6	12,8	245,2	0,08	8,8	20	1,5	38,9	1,048	17	0,6
182/200	Булочка Молочная	50гр.	3,4	4,64	0,99	26,11	132	0,06	0,13	9,5	2	15,5	1,1	6,5	0,65
628/96	Чай с сахаром	200/15гр.	1,85	0,4	0,1	21,6	83,4	0	0,18	0	0	9,2	0	7,8	1,6
	Итого		48,1	16,84	12,69	60,51	460,6	0,135	9,11	29,5	3,5	63,6	2,148	31,3	2,85
	Обед														
138/96	Суп гороховый с картофелем и тушенной	35/230гр.	25,94	11,8	12,5	26,7	265,7	0,2	8,75	1250	1	49,25	109,4	48,25	3,5
423/96	Тефтели из говядины с соусом № 528 /70/20гр./	90гр.	35,9	21	25,32	24,28	365,4	0,08	1,56	0	0,84	20,28	8,526	32,76	3,24
469/96	Макароны отварные	150гр.	6,14	5,475	4,98	4,87	201,5	0,12	0	0,03	0	40,95	60,06	24,585	0,99
	Хлеб пшеничный	50г.	2,3	3,16	0,4	24,8	110	0,06	0	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржаной	50г.	2,3	4,04	0,63	25	118,8	0,07	0	2,66	0	14	63,2	18,8	1,56
588/96	Компот из сухофруктов	200г.	3,87	0,6	0	31,4	124	0,06	0,4	200	0	25,2	0,49	19,4	0,6
	Итого		76,45	46,075	43,83	137,05	1185,4	0,6	10,71	1453	1,84	158,88	276,5	157	10,69
	Полдник														
685-96	Пирожок сдобный с повидлом	60г.	7	14,23	15,2	43,2	320	0,1	0,12	0	0	23	0	0	1,53
585/96	Компот из свежих яблок	200гр.	8,45	0,6	0	29	111,2	0,06	0,4	200	0	25,2	0,49	19,4	0,6
	Итого		15,45	14,83	15,2	72,2	431,2	0,16	3,642	200	0	48,2	0,49	19,4	2,13
	Всего		140	77,745	71,72	269,76	2077,2	0,79	31,57	55,98	1,3	296,27	745,1	201,87	15,67

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 кондитерских и булочных изделий 2000г. редактор Лапшина В.Т. Фонарева Г.С.

Итого за 18 дней
Среднее значение за день

по норме СанПиН с 7 - 11 лет

белки	жиры	углев.	к/кал.
1386	1432,2	5574,7	39743,33
77	79	307,97	2206,7

77	79	308	2206,7
----	----	-----	--------