

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**

2024г.

**СОГЛАСОВАНО :**

Директор МБОУ СШ № 1

Директор МБОУ СШ № 2

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 № 1

Директор МБОУ СШ № 2

Директор МБОУ СШ № 3

Директор МБОУ СШ № 4

Директор МБОУ СШ № 5

Директор МБОУ СШ № 6

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

**для учащихся общеобразовательных школ**

2-й завтрак по 45 руб. /7-11 лет; 12 лет и старше/  
январь - май 2024год.

питание для детей 2-й завтрак ОВЗ

январь - май 2024г.

№ рецептуры	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энерг. ценность к/калор
			белки	жиры	углеводы	
	<b>/45 руб./</b>	<b>7-11 лет</b>				
	<b>1-й день</b>					
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
	<b>Итого</b>	<b>480</b>	<b>19,825</b>	<b>14,425</b>	<b>59,85</b>	<b>503,1</b>
	<b>2-й день</b>					
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.	0,4	0,4	9,8	42
	<b>Итого</b>	<b>480</b>	<b>15,025</b>	<b>16,275</b>	<b>45</b>	<b>364,75</b>
	<b>3-й день</b>					
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.	0,4	0,4	44,6	186
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>11,265</b>	<b>14,695</b>	<b>80,01</b>	<b>504,14</b>
	<b>4-й день</b>					
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
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>14,35</b>	<b>5,15</b>	<b>50,9</b>	<b>466,9</b>
	<b>5-й день</b>					
129/96	Рассольник Ленинградский	230г.	13,15	14,25	15	183,25
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
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>15,325</b>	<b>17,725</b>	<b>55</b>	<b>397,55</b>
	<b>6-й день</b>					

136/96	Суп рисовый	230гр.	2,65	6	17	183,25
тк96г.	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.	0,4	0,4	44,6	186
	<b>Итого</b>	580	9,065	15,681	74,8	544,75
	<b>7-й день</b>					
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	50г.	1,375	3,375	13,2	103,5
588/96	Компот	200гр.	0,4	0,4	44,6	186
	<b>Итого</b>	580	17,565	11,115	76,28	515,5
	<b>8-й день</b>					
138/96	Суп фасолевый	230гр.	16,03	13	15	194
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.	0,4	0,4	9,8	42
	<b>Итого</b>	580	18,605	16,875	40,6	353,5
	<b>9-й день</b>					
135/96	Суп с фрикадельками	230гр.	3,15	13	15	184
тк96г.	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
	<b>Итого</b>	550	14,965	28,081	62,6	565,1
	<b>10-й день</b>					
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
	<b>Итого</b>	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 рецептов мучных кондитерских и булочных изделий  
2000г. редактор Лапшина В.Т. Фонарева Г.С.

**Итого за 10 дней**  
**Среднее значение за день**

<b>149,21</b>	<b>162,18</b>	<b>623,27</b>	<b>4890,13</b>
<b>14,8</b>	<b>16,2</b>	<b>62,3</b>	<b>489,01</b>

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

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

## питание для детей 2-й завтрак

январь - май 2024г.

№ рецептуры	Наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энерг.ценность
			белки	жиры	углевода	
	<b>/45 руб./</b>	<b>12 лет и старше</b>				
	<b>1-й день</b>					
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
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>20,925</b>	<b>14,875</b>	<b>60,91</b>	<b>519,1</b>
	<b>2-й день</b>					
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.	0,4	0,4	9,8	42
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>16,175</b>	<b>17,355</b>	<b>46,98</b>	<b>383,81</b>
	<b>3-й день</b>					
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	50г.	1,375	3,375	13,2	103,5
585/96	Компот	200гр.	0,4	0,4	44,6	186
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>11,91</b>	<b>15,623</b>	<b>210,877</b>	<b>518,14</b>
	<b>4-й день</b>					
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
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>14,62</b>	<b>5,389</b>	<b>52,1</b>	<b>477,9</b>
	<b>5-й день</b>					
129/96	Рассольник Ленинградский	250г.	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
	<b>Итого</b>	600	16,475	18,975	56,3	413,5
	<b>6-й день</b>					
136/96	Суп рисовый	250гр.	2,88	6,53	18,5	200
тк96г.	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.	0,4	0,4	44,6	186
	<b>Итого</b>	600	9,295	16,211	76,3	561,5
	<b>7-й день</b>					
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	50г.	1,375	3,375	13,2	103,5
588/96	Компот	200гр.	0,4	0,4	44,6	186
	<b>Итого</b>	600	18,865	11,745	77,58	533,2
	<b>8-й день</b>					
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.	0,4	0,4	9,8	42
	<b>Итого</b>	600	19,995	18,005	41,9	370,4
	<b>9-й день</b>					
135/96	Суп с фрикадельками	250гр.	3,42	14,13	16,304	200
тк96г.	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
	<b>Итого</b>	570	15,235	29,211	63,904	581,1
	<b>10-й день</b>					
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
	<b>Итого</b>	550	13,4	22,59	78,94	692,01

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 10 дней**

<b>156,9</b>	<b>169,98</b>	<b>765,791</b>	<b>5050,7</b>
<b>15,7</b>	<b>16,9</b>	<b>79,2</b>	<b>515,07</b>

**Среднее значение за день**

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

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