

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.САДЫХОВ
2020г.

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
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 №18
Директор МБОУ СШ №19

СОГЛАСОВАНО:
Главный государственный санитарный врач
в Г.Камышине, Камышинском, Котовском,
Жирновском, Руднянском районе
А.С.Кулаков
2020г.

ПРИМЕРНОЕ ТРИДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для учащихся общеобразовательных школ январь 2020г.

35,00 руб.

/зимнее меню с 9 января 2020г./



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МУПОП «Комбинат
 социального питания»
 Ч.И.САДЫХОВ
 2020г.

с 1 января 2020г. /зимнее меню/

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции	Масса порции	цена	пищевые вещества			энерг.ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
					белки	жиры	углевода		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
		7-11 лет	11 лет старше														
	1-я неделя																
278,-96	Лапшевник с творогом с маслом сливочным	170/10гр.	170/10гр.	30,3	18,69	12,67	11,4	234	0,07	0,25	57	0	156	228	26	0,77	
585/96	Компот из свежих яблок	1/200гр.	200гр.	4,7	0,6	0	29	111,2	0,06	0,4	200	0	25,2	0,49	19,4	0,6	
	Итого			35	19,29	12,67	40,4	345,2	0,13	0,65	257	0	181	228,6	45,4	1,37	
149/96	Каша молоч.манная масл.	150/9гр.	150/9г.	11,9	3,09	4,07	36,98	197	0,03	0	20	0	5,9	67	21,8	0,47	
3-97г.	Бутерброд с сыром /булочка Молочная/	30/50г.	30/50гр.	20,7	15,829	14,619	29,36	312,81	0,17	0,397	0	0	307	0	0	1,312	
588/96	Компот из сухофруктов	1/200г.	1/200гр.	2,4	0,6	0	29	111,2	0,06	0,4	200	0	25,2	0,49	19,4	0,6	
	Итого			35	19,519	18,689	95,34	621,01	0,26	0,797	220	0	338	67,5	41,2	2,382	
с6/96	Ежики мясные с сыром	50/15гр.	50/15гр.	27,7	11,1	7,81	2,97	126	0,165	4,18	1980	0,28	4,78	5,804	12,65	5,55	
464/96	Каша пшеничная вязкая	1/100г.	1/100гр.	3,45	2,322	4,29	20,5	122,16	0,04	0,012	0	0	13,3	0	0	0,606	
182/2000	Булочка Молочная	1/50 гр	1/50гр.	2,85	3,95	4,7	27,75	169	0,06	0,13	9,5	2	15,5	1,1	6,5	0,65	
628/96	Чай с сахаром	200/15г.	200/15гр.	1	0,4	0,1	21,6	83,4	0	0,18	0	0	9,2	0	7,8	1,6	
	Итого			35	17,772	16,9	72,82	500,555	0,26	4,502	1990	2,28	42,7	6,904	26,95	8,406	
449/96	Плов с куриной грудкой	55/175г	55/175г	28,75	17,205	1,943	36,353	400,52	0,074	0,703	0	0	21,9	0	0	1,813	
с6/96	Огурец соленый порцион.	35г.	35г.	2,4	1,6	0,2	5,2	28	0	2,5	0	0	11,5	12	7	0,3	
182/2000	Булочка Молочная	1/50 гр	1/50гр.	2,85	3,95	4,7	27,75	169	0,06	0,13	9,5	2	15,5	1,1	6,5	0,65	
628/96	Чай с сахаром	200/15г.	200/15гр.	1	0,4	0,1	21,6	83,4	0	0,18	0	0	9,2	0	7,8	1,6	
	Итого			35	23,155	6,943	90,9	680,92	0,13	3,513	9,5	2	58,1	13,1	21,3	4,363	
701-96	Колбаса молочная запеченная в тесте	60/50гр.	60/50гр	20	11,6	14,3	23,9	265,1	0,3	0	10	1,7	19,8	3,33	17,4	1,5	
с6./96	Сок фруктовый/яблочный/	200г.	200гр.	15	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	14	0,4	8	2,8	
	Итого			35	12,6	14,5	44,1	357,1	0,32	4	10	1,9	33,8	3,73	25,4	4,3	

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»

Ч.И.САДЫХОВ

2020г.

с 1 января 2020г. /зимнее меню/

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции	Масса порции	цена	пищевые вещества			энергет ическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
					белки	жиры	углевода		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	2 - я неделя																
460/96	Котлета из куриного фарша со смет. соусом №554	70/40гр.	70/40гр.	21,5	11,236	18,794	14,904	270,26	0,065	0,065	3,25	0,78	38,805	383,1	21,32	2,015	
469/96	Макароны отварные	1/100гр.	1/100гр.	3,95	3,65	3,32	23,25	141	0,08	0	0,02	0	27,3	40,04	16,39	0,66	
С6/96	Огурец соленый порционный	1/30гр.	1/30гр.	3,3	0,8	0,1	2,6	14	0	2,5	0	0	11,5	12	7	0,3	
182/2000	Булочка Молочная	1/50гр.	1/50гр.	2,85	4,743	1,05	29,225	169	0,055	0,13	9,5	2	15,5	1,1	6,5	0,65	
591/96	Кисель плодово ягодный	1/200гр.	1/200гр.	3,4	0	0	14	52,6	0	0	0	0	0,2	0	0	0,4	
	Итого			35	20,429	23,264	83,979	646,86	0,2	2,695	12,77	2,78	93,305	436,2	51,21	4,025	
149/96	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	155/10гр.	155/10гр.	13,3	3,09	4,07	36,98	197	0,03	0	20	0	5,9	67	21,8	0,47	
3-97г.	Бутерброд с сыром /булочка Молочная/	30/50гр.	30/50гр.	20,7	15,829	14,619	29,363	312,805	0,173	0,397	0	0	307,035	0	0	1,312	
628/96	Чай с сахаром	200/15гр.	200/15гр.	1	0,2	0,051	15,01	61,3	0	0,18	0	0	9,2	0	7,8	1,6	
	Итого			35	19,119	18,74	81,353	571,105	0,203	0,577	20	0	322,135	67	29,6	3,382	
393/97	Сосиска молочная отварная	60гр.	60гр.	14,2	6,6	14,34	0,24	156,6	0,114	0	0	0,24	21	2,76	12	1,08	
463/96	Каша гречневая рассыпчатая	1/130гр.	1/130гр.	8,25	3,6	2,2	17,1	98,7	0,1	0	2	1,7	8,4	1,7	56,1	1,9	
С6/96	Свекла отварная	1/50гр.	1/50гр.	1,7	1,6	0,2	5,2	28	0	2,5	0	0	11,5	12	7	0,3	
182/2000	Булочка Молочная	1/50гр.	1/50гр.	2,85	4,743	1,05	29,225	169	0,055	0,13	9,5	2	15,5	1,1	6,5	0,65	
642-96	Какао с молоком	1/200гр.	1/200гр.	8	5,8	5,8	34,4	205,6	0,06	1,6	40	0,4	172,2	1,16	24,8	1	
	Итого			35	22,343	23,59	86,165	657,9	0,329	4,23	51,5	4,34	228,6	18,72	106,4	4,93	
286/96	Омлет натуральный с колбасой молочной	40/100гр.	40/100гр.	31,15	15,4	23,95	2,275	286,15	0,07	0,2	300	3,5	81,1	2,225	14,4	2,3	
182/2000	Булочка Молочная	1/50гр.	1/50гр.	2,85	3,95	4,7	27,75	169	0,055	0,13	9,5	2	15,5	1,1	6,5	0,65	
628/96	Чай с сахаром	200/15гр.	200/15гр.	1	0,2	0,051	15,01	61,3	0	0,18	0	0	9,2	0	7,8	1,6	
	Итого			35	19,55	28,701	45,035	516,45	0,125	0,51	309,5	5,5	105,8	3,325	28,7	4,55	
701-96	Котлета из говядины запеченная в тесте	60/50гр.	60/50гр.	30,5	8,58	9,36	16,64	185,51	0,06	22,191	0,91	0,18	38,62	2,211	16,874	0,796	
630-96	Чай со сгущенным молоком	1/200гр.	1/200гр.	4,5	1,568	1,666	17,17	88,144	0	0,18	0	0	9,2	0	7,8	1,6	
	Итого			35	10,148	11,026	33,81	273,654	0,06	22,371	0,91	0,18	47,82	2,211	24,674	2,396	

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 МУПОН «Комбинат
 социального питания»
Ч.И.САДЫХОВ
 2020г.

с 1 января 2020г. /зимнее меню/

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции	Масса порции	цена	пищевые вещества			зн.ценно-сть к/кал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					белки	жиры	углевода		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		7-11 лет	11 лет старш													
	3-я неделя															
449/96	Плов с окорочками	70/160гр.	70/160г	27,45	17,205	1,943	36,353	400,52	0,074	0,703	0	0	21,92	0	0	1,813
182/2000	Булочка Молочная	1/50 гр.	1/50гр.	2,85	3,95	4,7	27,75	169	0,055	0,13	9,5	2	15,5	1,1	6,5	0,65
585/96	Компот из свежих яблок	1/200гр.	200гр.	4,7	0,6	0	29	111,2	0,06	0,4	200	0	25,2	0,49	19,4	0,6
	Итого			35	21,755	6,643	93,103	680,72	0,189	1,233	210	2	62,62	1,59	25,9	3,063
149/96	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	155/8гр.	155/8гр.	13,3	3,09	4,07	36,98	197	0,03	0	20	0	5,9	67	21,8	0,47
3-97г.	Бутерброд с сыром/булочка Молочная/	30/50гр.	30/50гр.	20,7	15,829	14,619	29,363	312,805	0,173	0,397	0	0	307	0	0	1,312
628/96	Чай с сахаром	200/15гр.	200/15гр.	1	0,2	0,051	15,01	61,3	0	0,18	0	0	9,2	0	7,8	1,6
	Итого			35	19,119	18,74	81,353	571,11	0,203	0,577	20	0	322	67	29,6	3,382
297/96	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/10гр.	100/10гр.	34	10,9	8,84	50,18	311,48	0,078	4,55	260	1,17	86,97	2,332	25,61	1,56
628/96	Чай с сахаром	200/15гр.	200/15гр.	1	0,2	0,051	15,01	61,3	0	0,18	0	0	9,2	0	7,8	1,6
	Итого			35	11,1	8,891	65,19	372,78	0,078	4,73	260	1,17	96,17	2,332	33,41	3,16
423/96	Тефтели из говядины с соусом №528	55/30гр.	55/30гр.	26,75	21	25,32	14,28	365,4	0,084	1,56	0	0,84	20,28	8,526	32,76	3,24
464/96	Каша пшеничная вязкая	1/100гр.	1/100гр.	4,4	2,322	4,29	20,5	122,155	0,04	0,012	0	0	13,26	0	0	0,606
182/2000	Булочка Молочная	1/50 гр.	1/50гр.	2,85	3,95	4,7	27,75	169	0,055	0,13	9,5	2	15,5	1,1	6,5	0,65
628/96	Чай с сахаром	200/15г.	200/15гр.	1	0,4	0,1	21,6	83,4	0	0,18	0	0	9,2	0	7,8	1,6
	Итого			35	27,672	34,41	84,13	739,955	0,179	1,882	9,5	2,84	58,24	9,626	47,06	6,096
701-96	Колбаса полу/копченая запеченная в тесте	65/50 гр	65/50гр.	27,2	11,6	14,3	23,9	265,1	0,3	0	10	1,7	19,8	3,325	17,4	1,5
сб./96	Сок фруктовый/яблочный	200г.	200гр.	7,8	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	14	0,4	8	2,8
	Итого			35	12,6	14,5	44,1	357,1	0,32	4	10	1,9	33,8	3,725	25,4	4,3

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»

Ч.И.САДЫХОВ

2020г.

с 1 января 2020г. /зимнее меню/

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции	Масса порции	цена	пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
					белки	жиры	углевода		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
		7-11 лет	11 лет старш														
	4 неделя																
149/96	Каша молочная рисовая с маслом	150/9гр.	150/9гр.	13,3	3,09	4,07	36,98	197	0,03	0	20	0	5,9	67	21,8	0,47	
3-97г.	Бутерброд с сыром/булочка Молочная/	30/50гр.	30/50гр.	20,7	15,829	14,619	29,363	312,805	0,173	0,397	0	0	307,035	0	0	1,312	
628/96	Чай с сахаром	200/15г.	200/15гр.	1	0,4	0,1	21,6	83,4	0	0,18	0	0	9,2	0	7,8	1,6	
	Итого			35	19,319	18,789	87,943	593,205	0,203	0,577	20	0	322,135	67	29,6	3,382	
285/96	Омлет натуральный с сыром	100/10гр.	100/10гр.	26,15	12,2	18,4	1,9	221,9	0,07	0,2	300	3,5	81,1	2,225	2,3	14,4	
182/2000	Булочка Молочная	1/50 гр	1/50гр.	2,85	3,95	4,7	27,75	169	0,055	0,13	9,5	2	15,5	1,1	6,5	0,65	
628/96	Чай с сахаром	200/15г.	200/15гр.	1	0,4	0,1	21,6	83,4	0	0,18	0	0	9,2	0	7,8	1,6	
	Итого			30	16,55	23,2	51,25	474,3	0,125	0,51	309,5	5,5	105,8	3,325	16,6	16,65	
439/96	Окорочка отварные	80гр.	80гр.	24,85	24,2	10,4	0,1	210,2	0,09	260	0,04	0	16	4,3	20	2	
463/96	Каша гречневая рассыпчатая	1/100гр.	1/100гр.	6,3	3,6	2,2	17,1	98,7	0,1	0	2	1,7	8,4	1,7	56,1	1,9	
182/2000	Булочка Молочная	1/50 гр	1/50гр.	2,85	3,95	4,7	27,75	169	0,055	0,13	9,5	2	15,5	1,1	6,5	0,65	
628/96	Чай с сахаром	200/15г.	200/15гр.	1	0,4	0,1	21,6	83,4	0	0,18	0	0	9,2	0	7,8	1,6	
	Итого			35	32,15	17,4	66,55	561,3	0,245	260,31	11,54	3,7	49,1	7,1	90,4	6,15	
393/97	Колбаса молочная отварная	70гр.	70гр.	24,1	19,78	17,94	0,23	240,35	0	33,35	0	0	33,35	0	0	1,955	
469/96	Макароньы отварные	1/100гр.	1/100гр.	3,95	3,65	3,32	23,25	141	0,08	0	0,02	0	27,3	40,04	16,39	0,66	
сб.96г.	Свекла отварная	1/50гр.	1/50гр.	1,7	0,84	0,09	4,98	22	0,01	1,8	1	0,02	8	0,17	11,5	0,395	
182/2000	Булочка Молочная	1/50 гр	1/50гр.	2,85	3,95	4,7	27,75	169	0,055	0,13	9,5	2	15,5	1,1	6,5	0,65	
588/96	Компот из сухофруктов	1/200гр.	1/200гр.	2,4	0,6	0	29	111,2	0,06	0,4	200	0	25,2	0,49	19,4	0,6	
	Итого			35	28,82	26,05	85,21	683,55	0,205	35,68	210,52	2,02	109,35	41,8	53,79	4,26	
тк-12	Пицца Школьная	1/160гр.	1/160гр.	27	4,1	17,5	12,6	221,6	0,05	6,7	500	3,9	74	1,18	17,3	0,9	
642-96	Какао с молоком	1/200гр.	1/200гр.	8	5,8	5,8	34,4	205,6	0,06	1,6	40	0,4	172,2	1,16	24,8	1	
	Итого			35	9,9	23,3	47	427,2	0,11	8,3	540	4,3	246,2	2,34	42,1	1,9	

Меню разработано на основании Сборника рецептур, блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996-1997 г. редактор Лапшина В.Г. и Сборника рецептур мучных кондитерских и булочных изделий 2000г. редактор Лапшина В.Г. Фонарева Т.С.



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МУПОП «Комбинат
 социального питания»

Ч.И.САДЫХОВ

2020г.

с 1 января 2020г. /зимнее меню/

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции	Масса порции	цена	пищевые вещества			энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
					белки	жиры	углевода		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	5- неделя	7-11 лет	11 лет старш														
сб/96	Куриная грудка тушеная с овощами в соусе №528	55/20гр.	55/20гр.	24,85	25	4,9	40,9	219,27	0,204	15,954	1636	0,818	36,818	110,29	55,64	5,318	
464/96	Каша гречневая рассыпчатая	1/100г.	1/100гр.	6,3	2,322	4,29	20,5	122,16	0,04	0,012	0	0	13,26	0	0	0,606	
182/2000	Булочка Молочная	1/50 гр	1/50гр.	2,85	3,95	4,7	27,75	169	0,055	0,13	9,5	2	15,5	1,1	6,5	0,65	
628/96	Чай с сахаром	200/15г.	200/15гр.	1	0,4	0,1	21,6	83,4	0	0,18	0	0	9,2	0	7,8	1,6	
	Итого			35	31,672	0,1	21,6	593,83	0,299	16,276	1646	2,818	74,778	111,39	7,8	7,8	
149/96	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	150/7гр.	150/7г.	10,9	3,09	4,07	36,98	197	0,03	0	20	0	5,9	67	21,8	0,47	
3-97г.	Бутерброд с сыром/булочка Молочная/	30/50г.	30/50гр.	20,7	15,829	14,619	29,363	312,81	0,173	0,397	0	0	307,035	0	0	1,312	
591/96	Кисель плодово ягодный	1/200гр.	1/200гр.	3,4	0	0	14	52,6	0	0	0	0	0,2	0	0	0,4	
	Итого			35	18,919	18,689	80,343	562,41	0,203	0,397	20	0	313,135	67	21,8	2,182	
265/96	Запеканка рисовая с творогом и изюмом и сметанным соусом сметанным №553	200/25гр.	200/25гр	34	10,9	8,84	50,18	311,48	0,078	4,55	260	1,17	86,97	2,332	25,61	1,56	
628/96	Чай с сахаром	200/15г.	200/15гр.	1	0,4	0,1	21,6	83,4	0	0,18	0	0	9,2	0	7,8	1,6	
	Итого			35	11,3	8,94	71,78	394,88	0,078	4,73	260	1,17	96,17	2,332	33,41	3,16	
416/96	Биточки из говядины	55гр.	55гр.	25,8	13,845	13,65	7,67	206,5	0,065	0,065	3,25	0,78	38,805	383,1	21,32	2,015	
469/96	Макароны отварные	1/100гр.	1/100гр.	3,95	3,65	3,32	23,25	141	0,08	0	0,02	0	27,3	40,04	16,39	0,66	
182/2000	Булочка Молочная	1/50 гр	1/50гр.	2,85	3,95	4,7	27,75	169	0,055	0,13	9,5	2	15,5	1,1	6,5	0,65	
588/96	Компот из сухофруктов	1/200гр.	1/200гр.	2,4	0,6	0	29	111,2	0,06	0,4	200	0	25,2	0,49	19,4	0,6	
	Итого			35	22,045	21,67	87,67	627,7	0,26	0,595	212,8	2,78	106,805	424,73	63,61	3,925	
701-96	Сосиска молочная запеченная в тесте	60/50гр.	60/50гр.	17	11,6	14,3	23,9	265,1	0,3	0	10	1,7	19,8	3,325	17,4	1,5	
с.567/96	Фрукты/яблоки/	1/140г	1/140г.	11,2	0,9	0	23,9	111	0,04	78,3	0	0	45	30	16,9	0,45	
702/97	Компот из изюма	1/200гр.	1/200гр.	6,8	0,6	0	29	111,2	0,06	0,4	200	0	25,2	0,49	19,4	0,6	
	Итого			35	13,1	14,3	76,8	487,3	0,4	78,7	210	1,7	90	33,815	53,7	2,55	

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.