

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

2022г.

СОГЛАСОВАНО:

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

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 /июнь/по программе оздоровления 2022г./ трехразовое питание на 163,33руб./



Handwritten signature of Ch.I. Sadikov

Ч.И.САДЫХОВ

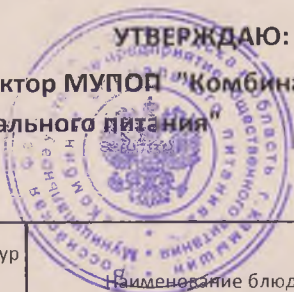
**МЕНЮ с 01-22 июня
по детским оздоровительным лагерям лето 2022г.**

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции с 7-11 лет.	пищевые вещества			энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевода		я	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
1 - день														
Завтрак														
149/96	Каша молочная манная	170гр.	8,09	21,07	36,98	345	0,03	0	20	0	5,9	67	21,8	0,47
3-97г	Бутерброд с сыром	25/50гр.	12,92	18,56	26,11	285,88	0,173	0,397	0	0	307	0	0	1,312
628/96	Чай с сахаром	200гр.	0,4	0,1	21,6	83,4	0	0,18	0	0	9,2	0	7,8	1,6
	Итого		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 скартофелем	230г.	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	80гр.	12,367	12,53	32,445	271,67	0,03	0,787	0,02	0	11,03	178,6	25,65	1,575
463/96	Каша гречневая	150г.	11,2	14,4	24	404	0,1	0	2	1,7	8,4	1,69	56,1	1,9
сб/96	Овощи порционные /свекла/	60г.	0,4	0,05	0,8	88	0	2,5	0	0	11,5	12	7	0,3
	Хлеб пшеничный	40г.	3,16	0,4	24,8	110	0,06	0	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржаной	40г.	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.	0,6	0	31,4	124	0,06	0,4	200	0	25,2	0,49	19,4	0,6
	Итого		49,367	37,97	163,45	1354,4	0,447	13,437	1205	2,2	101,8	372,3	174,15	9,985
Полдник														
702/97	Компот из сухофруктов	200г.	1,4	0,02	28,38	119,42	0,06	0,7	200	0	27,2	0,53	22,4	0,8
408/20	Булочка "Сдоба Выборгская"	100г.	0,67	0,99	18,11	322,3	0,055	0,13	9,5	2	15,5	1,1	6,5	0,65
	Итого		2,07	1,01	46,49	441,72	0,115	0,83	210	2	42,7	1,63	28,9	1,45
	Всего		72,847	78,71	294,63	2510,4	0,765	14,847	1434	4,2	466,7	440,9	232,65	5536

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 МУПОН "Комбинат социального питания" Ч.И.САДЫХОВ



МЕНЮ с 01-22 июня
по детским оздоровительным лагерям лето 2022г.

рецептур ы	наименование блюд	масса порции с 7- 11 лет.	пищевые вещества			энергетиче ская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевода		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2 - день														
Завтрак														
449/96	Плов с мясом птицы	200гр.	17,205	48	38,78	400,52	0,074	0,703	0	0	21,92	0	0	1,813
182/20	Булочка Молочная	50гр.	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	200гр.	0,4	0,1	21,6	83,4	0	0,18	0	0	9,2	0	7,8	1,6
	Итого		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	230г.	9,05	9,45	23,7	284	0,075	12	1000	0,25	42,75	55,5	35	2,5
413/96	Шницель рубленый	100гр.	23,8	36,4	33,1	257	0,035	0	7,5	0,55	9	3,7	14	1,6
464/96	Каша пшенная	150г.	2,322	4,29	20,5	150,155	0,04	0,012	0	0	13,26	0	0	0,606
сб/96	Овощи порционные /свекла/	60г.	1,6	0,2	5,2	28	0	2,5	0	0	11,5	12	7	0,3
	Хлеб пшеничный	40г.	3,16	0,4	24,8	110	0,06	0	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржаной	40г.	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.	0,6	0	31,4	124	0,06	0,4	200	0	25,2	0,49	19,4	0,6
	Итого		44,57	51,37	163,7	1071,9	0,342	14,91	1210	0,8	124,9	170	107	7,966
Полдник														
168-20	Булочка Домашняя	100гр.	2,63	10,4	29,8	308,3	0,049	0,014	0	0	17,05	0	0	0,609
591/96	Кисель из концентрата	200г.	0,01	0,01	27	112	0	0	0	0	0,2	0	0	0,4
	Итого		2,64	10,41	56,8	420,3	0,049	0,014	0	0	17,25	0	0	1,009
	Всего		69,46	110,9	306,99	2108,1	0,52	15,94	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"

Ч.И.САДЫХОВ

МЕНЮ с 01-22 июня
 по детским оздоровительным лагерям лето 2022г.

№ рецептур ы	Наименование блюд	Масса порции с 7-11 лет.	пищевые вещества			калорийность 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	170г.	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.	5,8	5,8	34,4	205,6	0,06	1,6	40	0,4	172	1,16	25	1
	Итого		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	230гр.	11,8	12,5	26,7	265,7	0,2	8,75	1250	1	49,3	109,4	48	3,5
423/96	Тефтели в соусе	110гр.	21	35,32	24,28	365,4	0,08	1,56	0	0,84	20,3	8,526	33	3,2
469/96	Макароны отварные	150гр.	5,475	4,98	4,87	201,5	0,12	0	0,03	0	40,95	60,06	24,6	1
сб/96	Овощи порционные /огурец/	60г.	1,6	0,2	5,2	28	0	2,5	0	0	11,5	12	7	0,3
	Хлеб пшеничный	40г.	3,16	0,4	24,8	110	0,06	0	0	0	9,2	34,8	13	0,8
	Хлеб ржаной	40г.	4,04	0,625	25	118,8	0,07	0	2,66	0	14	63,2	19	1,6
588/96	Компот из сухофруктов	200г.	0,6	0	31,4	124	0,06	0,4	200	0	25,2	0,49	19	0,6
	Итого		47,68	54,03	142,3	1213	0,6	13,21	1453	1,84	170	288,5	164	11
Полдник														
685-96	Пирожок сдобный с повидлом	100г.	10,26	15,2	25,2	305,4	0,1	0,12	0	0	23	0	0	1,5
сб./96	Сок	200г.	0,6	0	8	44	0,03	3,6	0	0	14	14	8	2,8
	Итого		10,86	15,2	33,2	349,4	0,13	3,72	0	0	37	14	8	4,3
	Всего		97,14	117,9	266,4	2376	0,79	18,98	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"

Ч.И.САДЫХОВ

МЕНЮ с 01-22 июня
 по детским оздоровительным лагерям лето 2022г.

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции с 7-11 лет.	пищевые вещества			энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевода		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
4 - день														
Завтрак														
149/96	Каша молочная "Дружба"	180гр.	3,465	2,18	31,37	186,5	0,015	0,005	0	0	13,915	0	0	0,41
182/20	Булочка Молочная	50гр.	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	200гр.	0,4	0,1	21,6	83,4	0	0,18	0	0	9,2	0	7,8	1,6
Итого			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	230гр.	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	90гр.	15,5	12,4	23,3	287	0,02	0,006	0	0	16,7	0	0	0,492
463/96	Рис отварной	150гр.	6	15	59,5	400	0,03	0,1	90	1,5	6	2,546	19,5	1
сб/96	Овощи порционные /свекла/	60гр.	1,6	0,2	5,2	28	0	2,5	0	0	11,5	12	7	0,3
	Хлеб пшеничный	40гр.	3,16	0,4	24,8	110	0,06	0	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржаной	40гр.	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	200гр.	0,6	0	31,4	124	0,06	0,4	200	0	25,2	0,49	19,4	0,6
Итого			47,2	54,4	223	1363	0,39	18,01	793	1,73	110,3	115,3	114,9	6,252
Полдник														
№001	Булочка Маковка	100гр.	2,63	10,4	29,8	238,3	0,05	0,014	0	0	17,05	0	0	0,609
628/96	Чай с сахаром	200гр.	0,4	0,1	21,6	83,4	0	0,18	0	0	9,2	0	7,8	1,6
сб.96г.	Сок	200гр.	0,56	0,56	13,7	61,6	0,03	10	0	0,3	16	11	9	2,2
Итого			3,59	11,1	65,1	383,3	0,08	10,19	0	0	42,25	11	16,8	4,409
Всего			59,3	68,7	367	2148	0,54	28,52	802	3,73	191,2	127,4	146	13,32

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 МУПООП "Комбинат
 социального питания"

Ч.И.САДУХОВ

МЕНЮ с 01-22 июня
 по детским оздоровительным лагерям лето 2022г.

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции с 7-11 лет.	пищевые вещества			энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевода		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
5 день														
Завтрак														
679/96	Блинчики со сгущенным молоком	150гр.	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	200г.	5,8	5,8	34,4	205,6	0,06	1,6	40	0,4	172,2	1,16	24,8	1
	Итого		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	230гр	8,745	5,83	17,23	352,6	0,13	10,6	1060	1,06	27,3	3,57	34,7	1,855
443/96	Рагу с окорочками	160г.	17,85	16	71	339,7	0,13	14,2	256	1,07	44,21	6,144	38,01	2,139
сб/96	Овощи порционные /огурец/	60г.	1,6	0,2	5,2	28	0	2,5	0	0	11,5	12	7	0,3
	Хлеб пшеничный	40г.	3,16	0,4	24,8	110	0,06	0	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржаной	40г.	4,04	0,625	25	118,8	0,07	0	2,66	0	14	63,2	18,8	1,56
588/96	Компот из сухофруктов	200г.	0,6	0	31,4	124	0,06	0,4	200	0	25,2	0,49	19,4	0,6
	Итого		35,99	23,055	174,6	1073	0,45	27,7	1519	2,13	131,4	120,2	131,1	7,254
Полдник														
591/96	Кисель из концентрата	200г.	0,01	0,01	27	112	0	0	0	0	0,2	0	0	0,4
сб.96г.	Сок	200гр.	0,56	0,56	13,72	61,6	0,03	10	0	0,3	16	11	9	2,2
ттк/20	Булочка Сладкая	100г.	3,83	5,04	50,52	273,9	0,12	0	12	1,92	22,8	1,92	15,6	1,8
	Итого		4,4	5,61	91,24	447,5	0,15	10	12	2,22	39	12,92	24,6	4,4
	Всего		79,41	71,105	384,2	2221	0,76	39,3	1631	4,75	366,4	135,2	199,3	13,73

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.



Директор МУП «Комбинат
социального питания»

Ч.И.САДЫХОВ

**МЕНЮ с 01-22 июня
по детским оздоровительным лагерям лето 2022г.**

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции с 11 лет.	пищевые вещества			энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевода		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
6 - день														
Завтрак														
149/96	Каша молочная рисовая	160гр.	6	4,07	19,3	226	0,03	0	20	0	5,9	67	21,8	0,47
3-97г.	Бутерброд с сыром	35/50гр.	12,92	18,56	26,11	285,9	0,06	0,398	0	0	125	0	0	0,7
628/96	Чай с сахаром	200гр.	0,4	0,1	21,6	83,4	0	0,18	0	0	9,2	0	7,8	1,6
	Итого		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	230г.	9,6	7,2	14	263,1	0,075	20	1250	0,3	56,3	1,46	28,75	1
416/96	Биточки в соусе	100гр.	10,65	10,5	35,9	158,9	0,05	0,05	2,5	0,6	29,9	295	16,4	1,55
464/96	Каша пшеничная	150г.	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.	0,4	0,05	0,8	88	0	2,5	0	0	11,5	12	7	0,3
	Хлеб пшеничный	40г.	3,16	0,4	24,8	110	0,06	0	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржаной	40г.	4,04	0,625	25	118,8	0,072	0	2,66	0	14	63,2	18,8	1,56
588/96	Компот из сухофруктов	200г.	0,6	0	31,4	124	0,06	0,4	200	0	25,2	0,49	19,4	0,6
	Итого		30,77	23,065	152,4	1013	0,357	22,962	1455	0,9	159	407	103,6	6,42
Полдник														
685-96	Пирожок с повидлом	90гр.	10,26	15,2	25,2	305,4	0,1	0,12	0	0	23	0	0	1,53
585/96	Компот из сухофруктов	200г.	0,6	0	29	111,2	0,06	0,4	200	0	25,2	0,49	19,4	0,6
	Итого		10,86	15,2	54,2	416,6	0,16	0,52	0	0	48,2	0,49	19,4	2,13
	Всего		60,95	60,995	273,6	2025	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"

Ч.И.САДУХОВ

МЕНЮ с 01-22 июня
 по детским оздоровительным лагерям лето 2022г.

№ рецептур ы	Наименование блюд	Масса порции с 7-11 лет.	пищевые вещества			энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевода		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
7 - день														
Завтрак														
664/96	Вареники п/фабрикат с творогом и сметанным соусом	180гр.	17,93	11,73	63,34	411	0,14	0,39	38	0	27,5	185,1	41,3	2,2
628/96	Чай с сахаром	200гр.	0,4	0,1	21,6	83,4	0	0,18	0	0	9,2	0	7,8	1,6
	Итого		18,33	11,83	84,94	494,4	0,14	0,57	38	0	36,7	185	49,1	3,8
Обед														
135/96	Суп с фрикадельками	230г.	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 из мяса птицы	150гр.	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	40г.	3,16	0,4	24,8	110	0,06	0	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржаной	40г.	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.	0,6	0	31,4	124	0,06	0,4	200	0	25,2	0,49	19,4	0,6
	Итого		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.	10,27	19,43	63,75	332,3	0,11	0,52	0,12	0	258,8	211	23,63	1,29
629-96г.	Чай с лимоном и сахаром	200гр.	3,12	2,66	14,18	93,34	0,04	1,3	0	0	125,7	1,83	20	0,14
	Итого		13,39	22,09	77,93	425,64	0,15	1,82	0,12	0	384,5	212	43,63	1,43
	Всего		66,045	67	294,6	1996,6	0,805	32,58	1339	1,82	534,6	510	254,07	15,555

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.



Директор МУП ОП "Комбинат
социального питания" Ч.И.САДЫХОВ

**МЕНЮ с 01-22 июня
по детским оздоровительным лагерям лето 2022г.**

№ рецептур ы	Наименование блюд	масса порции с 7- 11 лет.	пищевые вещества			энергети ческая ценност	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевода		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
8 - день														
Завтрак														
393/97	Сосиска отварная	50гр.	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.	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.	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	200гр.	3,2	3,6	15,1	98,9	0,04	1,3	0	0	125,74	1,83	20	0,14
	Итого		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	230г.	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	110гр.	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	150г.	6	15	29,5	400	0,03	0,1	90	1,5	6	2,546	19,5	1
сб/96	Овощи порционные /огурец/	60г.	1,6	0,2	5,2	28	0	2,5	0	0	11,5	12	7	0,3
	Хлеб пшеничный	40г.	3,16	0,4	24,8	110	0,06	0	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржаной	40г.	4,04	0,625	25	118,8	0,072	0	2,66	0	14	63,2	18,8	1,56
588/96	Компот из сухофруктов	200г.	0,6	0	31,4	124	0,06	0,4	200	0	25,2	0,49	19,4	0,6
	Итого		52,2	33,625	163,5	1322	0,551	28,95	3179	3,3	126,72	225,1	163,8	10,8
Полдник														
ОУОП-96	Плюшка Новомосковская	100гр.	1,15	30,44	40,64	286,3	0,11	0,52	0,12	0	258,8	210,6	23,63	1,29
628/96	Чай с сахаром	200гр.	0,4	0,1	21,6	83,4	0	0,18	0	0	9,2	0	7,8	1,6
с.567/9	Сок	200гр.	0,9	0	23,9	111	0,04	78,3	0	0	45	30	16,9	0,45
	Итого		2,45	30,54	86,14	480,7	0,15	79	0,12	0	313	240,55	48,33	3,34
	Всего		82,665	92,035	322,22	2690,9	0,986	109,83	3188	5,3	777,34	748,98	290,29	16,72

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

МЕНЮ с 01-22 июня
 по детским оздоровительным лагерям лето 2022г.

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции с 7-11 лет.	пищевые вещества			энергетическая 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 пшеничная	160гр.	8,09	14,07	36,98	345	0,03	0	20	0	5,9	67	21,8	0,47
3-96г	Бутерброд с сыром	45/50гр.	12,92	18,56	26,11	285,9	0,173	0,4	0	0	307	0	0	1,312
329/96	Чай с сахаром	200гр.	0,4	0,1	21,6	83,4	0	0,18	0	0	9,2	0	7,8	1,6
	Итого		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	230гр.	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 сметанным	210гр.	20,1	11,8	86,6	328	0,06	30,2	0,03	0	53,7	112	27,82	1,1
	Хлеб пшеничный	40г.	3,16	0,4	24,8	110	0,06	0	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржаной	40г.	4,04	0,625	25	118,8	0,072	0	2,66	0	14	63,2	18,8	1,56
588/96	Компот из сухофруктов	200г.	0,6	0	31,4	124	0,06	0,4	200	0	25,2	0,49	19,4	0,6
	Итого		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	75гр.	14,24	19,43	63,75	332,3	0,11	0,52	0,12	0	258,8	211	23,63	1,29
329/96	Чай с сахаром	200гр.	0,4	0,1	21,6	83,4	0	0,18	0	0	9,2	0	7,8	1,6
с.567/9	Сок	200гр.	2,3	0	21	95	0,04	78,3	0	0	45	30	16,9	0,45
	Итого		16,94	19,53	106,4	510,7	0,15	79	0,12	0	313	241	48,33	3,34
	Всего		78,05	77,585	385,54	2171,4	0,805	118,9	1473	1	786,5	627,4	205,4	14,282

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.

Директор МУПОП "Комбинат
социального питания"

Ч.И.САДЫХОВ



МЕНЮ с 01-22 июня
по детским оздоровительным лагерям лето 2022г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции с 7-11 лет.	пищевые вещества			энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевода		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
10- день														
Завтрак														
679/96	Блинчики с повидлом	150гр.	33,22	36,64	53,88	495,2	0,1	0	60	0	24	0,9	18,8	1,08
628/96	Чай с сахаром	200гр.	0,4	0,1	21,6	83,4	0	0,18	0	0	9,2	0	7,8	1,6
Итого			33,62	36,74	75,48	578,6	0,1	0,18	60	0	33	0,9	26,6	2,68
Обед														
135/96	Суп с фрикадельками	230г.	8,745	5,83	20,7	252,64	0,133	10,6	1060	1,1	27	3,57	34,7	1,855
449/96	Плов с мясом птицы	200г.	17,205	48	38,78	400,52	0,074	0,703	0	0	21,9	0	0	1,813
сб/96	Овощи порционные /свекла/	60г.	1,6	0,2	5,2	28	0	2,5	0	0	12	12	7	0,3
	Хлеб пшеничный	40г.	3,16	0,4	24,8	110	0,06	0	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржаной	40г.	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.	0,6	0	31,4	124	0,06	0,4	200	0	25	0,49	19,4	0,6
Итого			35,35	55,055	145,88	1033,9	0,399	14,2	1263	1,1	109	114,1	93,1	6,928
Полдник														
645/96	Кисло-молочный напиток "Снежок"	200г.	6	2,5	6,8	60	0,04	0,6	40	0	248	184	28	0,2
с.567/96	Сок	200г.	2,3	0	21	95	0,04	78,3	0	0	45	30	16,9	0,45
тгк-12	Пицца	100г.	20,26	10,37	25,92	316,97	0,1	0,12	0	0	23	0	0	1,53
Итого			28,56	12,87	53,72	471,97	0,18	79,02	40	0	316	214	44,9	2,18
Всего			97,53	104,67	275,08	2084,5	0,679	93,4	1363	1,1	458	329	165	11,79

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
 Ч.И.САДЫХОВ

**МЕНЮ с 01-22 июня
 по детским оздоровительным лагерям лето 2022г.**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции с 7-11 лет.	пищевые вещества			энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевода		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
11 - день														
Завтрак														
149/96	Каша молочная манная	180гр.	8,09	21,07	16,98	345	0,03	0	20	0	5,9	67	21,8	0,47
182/20	Булочка Молочная	50г.	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	200гр.	0,4	0,1	21,6	83,4	0	0,18	0	0	9,2	0	7,8	1,6
	Итого		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	230гр.	6,8	12,5	16,7	265,7	0,05	3,25	1250	0,5	15,5	0,623	9,25	0,5
413/96	Шницель с соусом №528	100/30гр.	58,4	36,4	33,1	257	0,035	0	7,5	0,55	9	3,7	14	1,6
472/96	Картофельное пюре	150гр.	5,2	13,7	36,2	315	0,08	8,8	20	1,5	38,9	1,05	17	0,6
сб/96	Овощи порционные /свекла/	50г.	1,6	0,2	5,2	28	0	2,5	0	0	11,5	12	7	0,3
	Хлеб пшеничный	40г.	3,16	0,4	24,8	110	0,06	0	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржаной	40г.	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.	0,6	0	31,4	124	0,06	0,4	200	0	25,2	0,49	19,4	0,6
	Итого		79,8	63,83	172,4	1218,5	0,357	14,95	1480	2,55	123	116	98,65	5,96
Полдник														
ткк/20	Булочка Сладкая	100гр.	3,83	5,04	50,52	273,9	0,12	0	12	1,92	22,8	1,92	15,6	1,8
591/96	Кисель из концентрата	200г.	0,01	0,01	27	112	0	0	0	0	0,2	0	0	0,4
	Итого		3,84	5,05	77,52	385,9	0,12	0	12	1,92	23	1,92	15,6	2,2
	Всего		96,77	91,04	314,6	2164,8	0,562	15,26	1522	6,47	177	186	150,4	10,88

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.

Директор МУПОП "Комбинат
социального питания"



Ч.И.САДЫХОВ

МЕНЮ с 01-22 июня
по детским оздоровительным лагерям лето 2022г.

№ рецептур ы	Наименование блюд	Масса порции с 7-11 лет.	пищевые вещества			калорийность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевода		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
12 - день														
682/96	Оладьи со сгущенным молоком	200г.	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	200гр.	0,4	0,1	21,6	83,4	0	0,18	0	0	9,2	0	7,8	1,6
	Итого		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	230гр.	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	80гр.	12,37	12,525	32,45	271,7	0,03	0,787	0,02	0	11,03	178,64	25,65	1,575
463/96	Каша гречневая	150г.	11,2	14,4	24	404	0,1	0	2	1,7	8,4	1,69	56,1	1,9
сб/96	Овощи порционные /огурец/	60г.	1,6	0,2	5,2	28	0	2,5	0	0	11,5	12	7	0,3
	Хлеб пшеничный	40г.	3,16	0,4	24,8	110	0,06	0	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржаной	40г.	4,04	0,625	25	118,8	0,072	0	2,66	0	14	63,2	18,8	1,56
588/96	Компот из сухофруктов	200г.	0,6	0	31,4	124	0,06	0,4	200	0	25,2	0,49	19,4	0,6
	Итого		36,22	33,85	166,3	1352	0,472	18,69	704,7	1,93	107,1	293,11	177,2	8,235
Полдник														
701/96	Сосиска запеченная в тесте	100гр.	23,63	31,3	58,9	256,1	0,3	0	10	1,7	19,8	3,325	17,4	1,5
629-96г.	Чай с лимоном и сахаром	200гр.	3,12	2,66	14,18	93,34	0,04	1,3	0	0	125,74	1,83	20	0,14
	Итого		26,75	33,96	73,08	349,4	0,34	1,3	10	0	145,5	5,155	37,4	1,64
	Всего		96,17	110,81	317,5	2393	0,882	20,62	714,8	1,93	417,2	518,58	249,4	12,25

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.САДУХОВ

МЕНЮ с 01-22 июня
 по детским оздоровительным лагерям лето 2022г.

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции с 7-11 лет.	пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевода		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
13 - день														
149/96	Каша молочная рисовая	160гр.	6	4,07	19,3	226	0,03	0	20	0	5,9	67	21,8	0,47
3-97г.	Бутерброд с сыром	30/50гр.	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	200гр.	0,4	0,1	21,6	83,4	0	0,18	0	0	9,2	0	7,8	1,6
	Итого		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 пшеничный с картофелем	230гр.	14	9,6	25	260,7	0,125	9,75	1000	0,5	22,5	67,4	34	3,25
444/96	Мясо птицы тушеное в соусе	90гр.	14,31	12,34	22,35	350	0,07	0	0,04	0	20,3	138,57	24,78	1,33
317/96	Гороховое пюре	150гр.	18,8	9,2	44,6	340	0,34	0	0	0	56,3	0	0	3,31
	Хлеб пшеничный	40г.	3,16	0,4	24,8	110	0,06	0	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржаной	40г.	4,04	0,625	25	118,8	0,072	0	2,66	0	14	63,2	18,8	1,56
588/96	Компот из сухофруктов	200гр.	0,6	0	31,4	124	0,02	7,64	0	1,3	39,36	40,46	19,73	1,28
	Итого		54,91	32,17	173,15	1303,5	0,687	17,39	1003	1,8	161,66	344,43	110,51	11,53
	Полдник													
с.567/96	Сок	200гр.	0,9	0	23,9	111	0,04	78,3	0	0	45	30	16,9	0,45
645/96	Кисло-молочный напиток "Снежок"	200гр.	6	2,5	6,8	60	0,04	0,6	40	0	248	184	28	0,2
408/20	Булочка "Сдоба Выборгская"	100г.	0,67	0,99	18,11	322,3	0,055	0,13	9,5	2	15,5	1,1	6,5	0,65
	Итого		7,57	3,49	48,81	493,3	0,135	79,03	49,5	0	308,5	215,1	51,4	1,3
	Всего		81,8	58,39	288,97	2392,1	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:

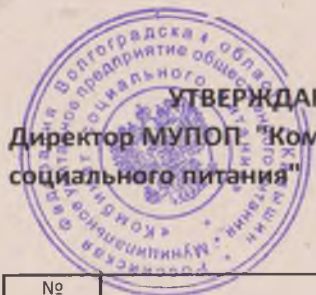
Директор МУПОП "Комбинат
социального питания" Ч.И.САДЫХОВ



МЕНЮ с 01-22 июня
по детским оздоровительным лагерям лето 2022г.

№ рецептур ы	Наименование блюд	Масса порции с 7-11 лет.	пищевые вещества			энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевода		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
14 - день														
Завтрак														
393/97	Сосиска отварная	50гр.	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.	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.	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	200гр.	3,2	3,6	15,1	98,9	0,04	1,3	0	0	126	1,83	20	0,14
	Итого		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	230г.	9,6	7,2	14	263,1	0,075	20	1250	0,3	56,3	1,46	28,75	1
403/96	Плов с мясом	160гр.	24,18	48	59,925	510,1	0,017	0,67	0	0	8,65	0	0	0,612
сб/96	Овощи порционные/свекла/	60гр.	1,6	0,2	5,2	28	0	2,5	0	0	11,5	12	7	0,3
	Хлеб пшеничный	40г.	3,16	0,4	24,8	110	0,06	0	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржаной	40г.	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.	0,6	0	31,4	124	0,06	0,4	200	0	25,2	0,49	19,4	0,6
	Итого		43,18	56,43	160,33	1154	0,284	23,57	1453	0,3	125	112	87,15	4,872
Полдник														
тгк-12	Пицца	100гр.	20,26	10,37	25,92	316,97	0,1	0,12	0	0	23	0	0	1,53
629-96г.	Чай с лимоном	200гр.	3,12	2,66	14,18	93,34	0,04	1,3	0	0	126	1,83	20	0,14
	Итого		23,38	13,03	40,1	410,31	0,14	1,42	0	0	149	1,83	20	1,67
	Всего		94,57	97,33	273,01	2452,7	0,709	26,87	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" Ч.И.САДЫХОВ

МЕНЮ с 01-22 июня
 по детским оздоровительным лагерям лето 2022г.

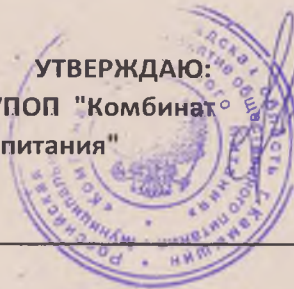
№ рецептур ы	Наименование блюд	Масса порции с 7-11 лет.	пищевые вещества			сая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевода		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
15 - день														
664/96	Вареники п/фабрикат с творогом и сметанным соусом	200/10гр.	17,93	11,73	63,34	411	0,14	0,39	38	0	27,5	185,1	41,3	2,2
628/96	Чай с сахаром	200гр.	0,4	0,1	21,6	83,4	0	0,18	0	0	9,2	0	7,8	1,6
	Итого		18,33	11,83	84,94	494,4	0,14	0,57	38	0	36,7	185,1	49,1	3,8
Обед														
139/96	Суп вермишелевый	230г.	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.	10,2	9,8	36	264	0,07	0,5	60	0,3	25,9	3,858	22,6	0,7
464/96	Каша пшенная	150г.	2,322	4,29	20,5	150,155	0,04	0,012	0	0	13,26	0	0	0,61
	Хлеб пшеничный	40г.	3,16	0,4	24,8	110	0,06	0	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржаной	40г.	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.	0,6	0	31,4	124	0,02	7,64	0	1,3	39,36	40,46	19,73	1,28
	Итого		32,122	27,62	164,4	1032,6	0,387	18,15	1313	2,6	125,7	144,11	104,58	6,2
Полдник														
591/96	Кисель из концентрата	200г.	0,01	0,01	27	112	0	0	0	0	0,2	0	0	0,4
685-96	Пирожок сдобный с повидлом	100г.	10,26	15,2	25,2	305,4	0,1	0,12	0	0	23	0	0	1,53
	Итого		10,27	15,21	52,2	417,4	0,1	0,12	0	0	23,2	0	0	1,93
	Всего		60,722	54,66	301,54	1944,4	0,627	18,84	1351	2,6	185,6	329,21	153,68	11,9

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



МЕНЮ

с 01-22 июня

по детским оздоровительным лагерям лето 2022г.

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции с 7-11 лет.	пищевые вещества			энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевода		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
16 день														
Завтрак														
278/96	Лапшевник с творогом и с повидлом	170гр.	18,69	12,67	51,4	334	0,07	0,25	57	0	155,8	228,1	26	0,77
329/96	Чай с сахаром	200гр.	0,4	0,1	21,6	83,4	0	0,18	0	0	9,2	0	7,8	1,6
	Итого		19,09	12,77	73	417,4	0,07	0,43	57	0	165	228,1	33,8	2,37
Обед														
сб./96	Суп сырный	230гр	8,745	5,83	17,23	352,64	0,133	10,6	1060	1,06	27,3	3,57	34,7	1,855
443/96	Рагу с окорочками	160г.	17,845	16	71	339,7	0,129	14,157	256,1	1,065	44,21	6,144	38,01	2,139
сб/96	Овощи порционные /огурец/	60г.	1,6	0,2	5,2	28	0	2,5	0	0	11,5	12	7	0,3
	Хлеб пшеничный	40г.	3,16	0,4	24,8	110	0,06	0	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржаной	40г.	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.	0,6	0	31,4	124	0,06	0,4	200	0	25,2	0,49	19,4	0,6
	Итого		35,99	23,055	174,63	1073,1	0,454	27,657	1519	2,125	131,4	120,2	131,1	7,254
Полдник														
329/96	Чай с сахаром	200гр.	0,4	0,1	21,6	83,4	0	0,18	0	0	9,2	0	7,8	1,6
сб.96г.	Сок	200гр.	0,9	0,2	8,1	36	0,04	78,3	0	0	45	30	16,9	0,45
ТТК-2010	Булочка Домашняя	100гр.	2,63	10,4	29,8	308,3	0,049	0,014	0	0	17,05	0	0	0,609
	Итого		3,93	10,7	59,5	427,7	0,089	78,494	0	0	71,25	30	24,7	2,659
	Всего		59,01	46,525	307,13	1918,2	0,613	106,58	1576	2,125	367,7	378,3	189,6	12,28

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

МЕНЮ с 01-22 июня
 по детским оздоровительным лагерям лето 2022г.

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции с 7-11 лет.	пищевые вещества			энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевода		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
17 - день														
Завтрак														
149/96	Каша молочная "Дружба"	210гр.	3,465	2,18	31,37	186,5	0,015	0,005	0	0	13,915	0	0	0,41
182/20	Булочка Молочная	50гр.	4,64	0,99	36,11	132	0,055	0,13	9,5	2	15,5	1,1	6,5	0,65
628/96	Чай с сахаром	200гр.	0,4	0,1	21,6	83,4	0	0,18	0	0	9,2	0	7,8	1,6
	Итого		8,505	3,27	89,08	401,9	0,07	0,315	9,5	2	38,615	1,1	14,3	2,66
Обед														
195/96	Суп с клецками	230гр.	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	90гр.	15,51	12,43	23,29	287	0,018	0,006	0	0	16,698	0	0	0,492
463/96	Рис отварной	150г.	6	15	29,5	400	0,03	0,1	90	1,5	6	2,546	19,5	1
	Хлеб пшеничный	40г.	3,16	0,4	24,8	110	0,06	0	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржаной	40г.	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.	0,6	0	31,4	124	0,06	0,4	200	0	25,2	0,49	19,4	0,6
	Итого		36,11	40,96	150,69	1305,5	0,29	3,756	1543	2	86,598	101,7	80,15	4,952
Полдник														
№001	Булочка Маковка	90гр.	12,63	10,4	29,8	238,3	0,049	0,014	0	0	17,052	0	0	0,609
645/96	Кисло-молочный напиток "Снежок"	200г.	6	2,5	6,8	60	0,04	0,6	40	0	248	184	28	0,2
с.567/96	Сок	200гр.	0,56	0,56	13,72	61,6	0,03	10	0	0,3	16	11	9	2,2
	Итого		19,19	13,46	50,32	359,9	0,119	10,61	40	0	281,05	195	37	3,009
	Всего		63,81	57,69	290,09	2067,3	0,479	14,69	1592	4	406,27	297,8	131,5	10,621

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.

Директор МУПОП "Комбинат
социального питания"



Ч.И.САДЫХОВ

**МЕНЮ с 01-22 июня
по детским оздоровительным лагерям лето 2022г.**

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции с 7-11 лет.	пищевые вещества			энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевода		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
18 - день														
Завтрак														
ттк-2020	Каша гречневая по Купечески	180гр.	11,8	11,6	32,8	245,2	0,08	8,8	20	1,5	38,9	1,048	17	0,6
182/200	Булочка Молочная	50гр.	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	200гр.	0,4	0,1	21,6	83,4	0	0,18	0	0	9,2	0	7,8	1,6
Итого			16,84	12,69	80,51	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	230гр.	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 в соусе	110гр.	21	35,32	24,28	365,4	0,08	1,56	0	0,84	20,28	8,526	32,76	3,24
469/96	Макароны отварные	150гр.	5,475	4,98	4,87	201,5	0,12	0	0,03	0	40,95	60,06	24,585	0,99
	Хлеб пшеничный	40г.	3,16	0,4	24,8	110	0,06	0	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржаной	40г.	4,04	0,625	25	118,8	0,07	0	2,66	0	14	63,2	18,8	1,56
588/96	Компот из сухофруктов	200г.	0,6	0	31,4	124	0,06	0,4	200	0	25,2	0,49	19,4	0,6
Итого			46,075	53,825	137,05	1185	0,6	10,7	1453	1,84	158,88	276,5	157	10,69
Полдник														
685-96	Пирожок сдобный с повидлом	100г.	10,26	15,2	25,2	305,4	0,1	0,12	0	0	23	0	0	1,53
585/96	Компот из сухофруктов	200г.	0,6	0	29	111,2	0,06	0,4	200	0	25,2	0,49	19,4	0,6
Итого			10,86	15,2	54,2	416,6	0,16	0,52	200	0	48,2	0,49	19,4	2,13
Всего			73,775	81,715	271,76	2063	0,79	20,5	55,98	1,3	296,27	745,1	201,87	15,67

Итого за 18 дней

Среднее значение за день

белки	жиры	углев.	к/кал.
1389,965	1447,7	5534,69	39727
77,2	79,8	308,03	2207,1

по норме СанПина с 7 - 11 лет

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