

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 № 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

Директор МБОУ СШ № 1

Директор МБОУ СШ № 4

Директор МБОУ СШ № 5

Директор МБОУ СШ № 6

Директор МБОУ СШ № 8

Директор МБОУ СШ № 10

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 блюд | вес блюда | пищевые вещества | | | энерг. ценность к/калор |
|-------------|--|-----------------|------------------|---------------|--------------|----------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| | /45 руб./ | 7-11 лет | | | | |
| | 1-й день | | | | | |
| 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 |
| | Итого | 480 | 19,825 | 14,425 | 59,85 | 503,1 |
| | 2-й день | | | | | |
| 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 |
| | Итого | 480 | 15,025 | 16,275 | 45 | 364,75 |
| | 3-й день | | | | | |
| 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 |
| | Итого | 560 | 11,265 | 14,695 | 80,01 | 504,14 |
| | 4-й день | | | | | |
| 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 |
| | Итого | 520 | 14,35 | 5,15 | 50,9 | 466,9 |
| | 5-й день | | | | | |
| 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 |
| | Итого | 580 | 15,325 | 17,725 | 55 | 397,55 |
| | 6-й день | | | | | |

| | | | | | | |
|------------|--|--------|--------|--------|-------|--------|
| 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 |
| | Итого | 580 | 9,065 | 15,681 | 74,8 | 544,75 |
| | 7-й день | | | | | |
| 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 |
| | Итого | 580 | 17,565 | 11,115 | 76,28 | 515,5 |
| | 8-й день | | | | | |
| 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 |
| | Итого | 580 | 18,605 | 16,875 | 40,6 | 353,5 |
| | 9-й день | | | | | |
| 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 |
| | Итого | 550 | 14,965 | 28,081 | 62,6 | 565,1 |
| | 10-й день | | | | | |
| 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 |
| | Итого | 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

| | | | |
|---------------|---------------|---------------|----------------|
| 149,21 | 162,18 | 623,27 | 4890,13 |
| 14,8 | 16,2 | 62,3 | 489,01 |

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

| | | | |
|----------------|----------------|-----------------|----------------|
| белки | жиры | углевод. | к/кал. |
| 12-16г. | 12-16г. | 48-60г. | 400-550 |

питание для детей 2-й завтрак

январь - май 2024г.

| № рецептуры | Наименование блюд | вес блюда | пищевые вещества | | | энерг.ценность к/калор |
|-------------|--|------------------------|------------------|---------------|----------------|---------------------------|
| | | | белки | жиры | углевода | |
| | /45 руб./ | 12 лет и старше | | | | |
| | 1-й день | | | | | |
| 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 |
| | Итого | 500 | 20,925 | 14,875 | 60,91 | 519,1 |
| | 2-й день | | | | | |
| 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 |
| | Итого | 500 | 16,175 | 17,355 | 46,98 | 383,81 |
| | 3-й день | | | | | |
| 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 |
| | Итого | 570 | 11,91 | 15,623 | 210,877 | 518,14 |
| | 4-й день | | | | | |
| 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 |
| | Итого | 540 | 14,62 | 5,389 | 52,1 | 477,9 |
| | 5-й день | | | | | |
| 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 |
| | Итого | 600 | 16,475 | 18,975 | 56,3 | 413,5 |
| | 6-й день | | | | | |
| 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 |
| | Итого | 600 | 9,295 | 16,211 | 76,3 | 561,5 |
| | 7-й день | | | | | |
| 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 |
| | Итого | 600 | 18,865 | 11,745 | 77,58 | 533,2 |
| | 8-й день | | | | | |
| 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 |
| | Итого | 600 | 19,995 | 18,005 | 41,9 | 370,4 |
| | 9-й день | | | | | |
| 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 |
| | Итого | 570 | 15,235 | 29,211 | 63,904 | 581,1 |
| | 10-й день | | | | | |
| 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 |
| | Итого | 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

| | | | |
|--------------|---------------|----------------|---------------|
| 156,9 | 169,98 | 765,791 | 5050,7 |
| 15,7 | 16,9 | 79,2 | 515,07 |

Среднее значение за день

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

| белки | жиры | углевод. | к/кал. |
|--------------|--------------|-----------------|----------------|
| 15-20 | 15-20 | 60-80 | 450-600 |

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 МУНОП «Комбинат
социального питания»

Ч.И.САДЫХОВ

2024

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СШ № 1

Директор МБОУ СШ № 4

Директор МБОУ СШ № 5

Директор МБОУ СШ № 6

Директор МБОУ СШ № 8

Директор МБОУ СШ № 10

СОГЛАСОВАНО:

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

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для учащихся общеобразовательных школ

горячие завтраки для детей / 7-11 лет, 12 лет и старше/ 100,46р.

январь - май 2024год.



горячие завтраки

январь-май 2024 г.

| № рецептуры | Наименование блюд | вес блюда | пищевые вещества | | | энерг.ценность к/кал. |
|-------------|----------------------------------|----------------|------------------|---------------|---------------|-----------------------|
| | | | белки | жиры | углевода | |
| | /100,46руб./ | 7-11лет | | | | |
| | 1-й день | | | | | |
| 149/96 | Каша молочная манная | 220 | 5,75 | 7,25 | 40,8 | 138,3 |
| 23-97г. | Сыр | 55 | 8,53 | 6,796 | 0,165 | 199,57 |
| 182-2000 | Булочка | 50 | 1,375 | 3,375 | 13,2 | 103,5 |
| сб.96г. | Сок | 200 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42 |
| 628/96 | Чай с лимоном | 200 | 3,12 | 2,66 | 14,18 | 93,34 |
| | Итого | 725 | 19,175 | 20,481 | 78,145 | 576,71 |
| | 2-й день | | | | | |
| сб/96 | Фрикадельки мясные | 110 | 15,2 | 3,3 | 55,08 | 238,272 |
| 528-96 | Соус красный основной | 50 | 2,3 | 8,5 | 11,6 | 70,5 |
| 463/96 | Каша гречневая | 150 | 5,475 | 4,98 | 4,87 | 121,5 |
| сб.96г. | Овощи | 60 | 0,8 | 0,1 | 2,6 | 14 |
| 182-2000 | Булочка | 50 | 1,375 | 3,375 | 13,2 | 103,5 |
| 628-96г | Чай | 200 | 0,4 | 0,1 | 21,6 | 83,4 |
| сб./96 | Сок | 200 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42 |
| | Итого | 820 | 25,95 | 20,755 | 118,75 | 673,172 |
| | 3-й день | | | | | |
| ТТК-2021 | Жаркое с мясом птицы | 200 | 17,42 | 8,81 | 20,3 | 232,5 |
| сб.96г. | Овощи | 60 | 0,8 | 0,1 | 2,6 | 14 |
| 182-2000 | Булочка | 50 | 1,375 | 3,375 | 13,2 | 103,5 |
| 585/96 | Компот | 200 | 0,4 | 0,4 | 44,6 | 186 |
| | Итого | 510 | 19,995 | 12,685 | 80,7 | 536 |
| | 4-й день | | | | | |
| 439/96 | Птица отварная | 100 | 29,1 | 4,2 | 0,3 | 148,2 |
| 553/96 | Соус белый | 20 | 0,6 | 1,52 | 5,9 | 61,16 |
| 469/96 | Макаронные изделия отварные | 150 | 2,1 | 4,6 | 8,5 | 81,7 |
| сб.96г. | Зеленый горошек консервированный | 40 | 0,733 | 1,873 | 1,733 | 50,66 |
| 182-2000 | Булочка | 50 | 1,375 | 3,375 | 13,2 | 103,5 |
| 628/96 | Чай | 200 | 0,4 | 0,1 | 21,6 | 83,4 |
| сб.96г. | Сок | 200 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42 |
| | Итого | 760 | 34,708 | 16,068 | 61,033 | 570,62 |
| | 5-й день | | | | | |
| 284-96 | Омлет натуральный | 180 | 21,9 | 33,14 | 3,4 | 287,41 |
| сб/96 | Кукуруза консервированная | 50 | 1,5 | 0,7 | 6,3 | 50,3 |
| 695/96 | Ватрушка с творогом | 75 | 5,67 | 2,15 | 16,31 | 108,23 |
| 628-96г | Чай | 200 | 0,4 | 0,1 | 21,6 | 83,4 |
| | Итого | 505 | 29,47 | 36,09 | 47,61 | 529,34 |
| | 6-й день | | | | | |
| 149/96 | Каша молочная "Дружба" | 210 | 10,08 | 6,3 | 49,56 | 190,47 |
| 23-97г. | Сыр | 55 | 8,53 | 6,796 | 0,165 | 199,57 |
| 182-2000 | Булочка | 50 | 1,375 | 3,375 | 13,2 | 103,5 |
| 629-96г | Чай с лимоном | 200 | 3,12 | 2,66 | 14,18 | 93,34 |
| сб.96г. | Сок | 200 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42 |
| | Итого | 715 | 23,505 | 19,531 | 86,905 | 628,88 |
| | 7-й день | | | | | |
| 449/96 | Плов с мясом птицы | 160 | 19,8 | 7,8 | 27,8 | 262,1 |
| 182-2000 | Булочка | 50 | 1,375 | 3,375 | 13,2 | 103,5 |

| | | | | | | |
|----------|----------------------------------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| сб.96г. | Зеленый горошек консервированный | 40 | 0,733 | 1,873 | 1,733 | 50,66 |
| сб.96г. | Сок | 200 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42 |
| 585/96 | Компот | 200 | 0,4 | 0,4 | 44,6 | 186 |
| | Итого | 650 | 22,708 | 13,848 | 97,133 | 644,26 |
| | 8-й день | | | | | |
| 423/96 | Тефтели в соусе | 110 | 4,95 | 10,75 | 0,24 | 156,6 |
| 317/96 | Картофельное пюре | 150 | 3,6 | 2,2 | 1,1 | 68,7 |
| сб.1996г | Кукуруза консервированная | 35 | 0,641 | 1,639 | 1,732 | 44,3 |
| 182-2000 | Булочка | 50 | 1,375 | 3,375 | 13,2 | 103,5 |
| 588/96 | Компот | 200 | 0,4 | 0,4 | 44,6 | 186 |
| | Итого | 545 | 10,966 | 18,364 | 60,872 | 559,1 |
| | 9-й день | | | | | |
| сб./96 | Мясо птицы тушеное в соусе | 110 | 12,1 | 6,6 | 14,27 | 110 |
| 463/96 | Каша гречневая | 150 | 5,475 | 4,98 | 4,87 | 174 |
| сб.96г. | Овощи | 60 | 0,8 | 0,1 | 2,6 | 14 |
| 182-2000 | Булочка | 50 | 1,375 | 3,375 | 13,2 | 103,5 |
| 585/96 | Компот | 200 | 0,4 | 0,4 | 44,6 | 186 |
| | Итого | 570 | 20,15 | 15,455 | 79,54 | 587,5 |
| | 10-й день | | | | | |
| 297/96 | Запеканка из творога | 170 | 26,77 | 11,58 | 65,66 | 301,112 |
| сб.96г. | Сгущенное молоко | 40 | 8,5 | 9,62 | 34,5 | 125,3 |
| 628/96 | Чай | 200 | 0,4 | 0,1 | 21,6 | 83,4 |
| сб.96г. | Сок | 200 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42 |
| | Итого | 610 | 36,07 | 21,7 | 131,56 | 551,812 |

предприятий общественного питания 1996-1997 г.

2000г. редактор Лапшина В.Т. Фонарева Г.С.

Итого за 10 дней

Среднее значение за день 7-11 лет

| белки | жиры | углевод | к/кал. |
|---------|--------|---------|----------|
| 262,847 | 194,98 | 842,248 | 5857,394 |
| 26,2847 | 19,498 | 84,2248 | 585,7394 |

по норме СанПиНа 2.3/2.4.3590-20 /с 7-11

20-25% от 100% горячие завтраки

| белки | жиры | углевод | к/кал. |
|----------------|------------------|------------|-------------|
| 15,4- 19,25 | 15,8- 19,75г. | 67-83,75г. | 470-587,5г. |

горячие завтраки

январь-май 2024 г.

| № рецептуры | Наименование блюд | вес блюда | пищевые вещества | | | энерг.ценность к/кал. |
|-------------|----------------------------------|-----------------------|------------------|---------------|---------------|-----------------------|
| | | | белки | жиры | углевода | |
| | 1 --й день /100,46руб./ | 12лет и старше | | | | |
| 149/96 | Каша молочная манная | 220 | 5,75 | 7,25 | 40,8 | 138,3 |
| 23-97г. | Сыр | 55 | 8,53 | 6,796 | 0,165 | 199,57 |
| 182-2000 | Булочка | 50 | 1,375 | 3,375 | 13,2 | 103,5 |
| сб.96г. | Сок | 200 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42 |
| 628/96 | Чай с лимоном | 200 | 3,12 | 2,66 | 14,18 | 93,34 |
| | Итого | 725 | 19,175 | 20,481 | 78,145 | 576,71 |
| | 2-й день | | | | | |
| сб/96 | Фрикадельки мясные | 110 | 15,2 | 3,3 | 55,08 | 238,272 |
| 528-96 | Соус красный основной | 20 | 0,92 | 3,4 | 4,64 | 28,2 |
| 463/96 | Каша гречневая | 180 | 6,57 | 5,976 | 5,84 | 145,8 |
| сб.96г. | Овощи | 60 | 0,8 | 0,1 | 2,6 | 14 |
| 182-2000 | Булочка | 50 | 1,375 | 3,375 | 13,2 | 103,5 |
| 628/96 | Чай | 200 | 0,4 | 0,1 | 21,6 | 83,4 |
| сб./96 | Сок | 200 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42 |
| | Итого | 820 | 25,665 | 16,651 | 112,76 | 655,172 |
| | 3-й день | | | | | |
| ТТК-2021 | Жаркое с мясом птицы | 250 | 19,16 | 9,7 | 22,33 | 255,75 |
| сб.96г. | Овощи | 60 | 0,8 | 0,1 | 2,6 | 14 |
| 182-2000 | Булочка | 50 | 1,375 | 3,375 | 13,2 | 103,5 |
| 585/96 | Компот | 200 | 0,4 | 0,4 | 44,6 | 186 |
| | Итого | 560 | 21,735 | 13,575 | 82,73 | 559,25 |
| | 4-й день | | | | | |
| 439/96 | Птица отварная | 110 | 30,2 | 4,4 | 0,5 | 158,2 |
| 553/96 | Соус белый | 20 | 0,6 | 1,52 | 5,9 | 61,16 |
| 469/96 | Макаронные изделия отварные | 180 | 2,52 | 5,52 | 10,2 | 150,6 |
| сб.96г. | Зеленый горошек консервированный | 30 | 0,55 | 1,405 | 1,3 | 38 |
| 182-2000 | Булочка | 50 | 1,375 | 3,375 | 13,2 | 103,5 |
| 628/96 | Чай | 200 | 0,4 | 0,1 | 21,6 | 83,4 |
| сб.96г. | Сок | 200 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42 |
| | Итого | 790 | 36,045 | 16,72 | 62,5 | 636,86 |
| | 5-й день | | | | | |
| 284-96 | Омлет натуральный | 250 | 28,86 | 46,81 | 7,27 | 316,9 |
| сб/96 | Кукуруза консервированная | 50 | 1,5 | 0,7 | 6,3 | 50,3 |
| 695/96 | Ватрушка с творогом | 75 | 5,67 | 2,15 | 16,31 | 108,23 |
| 628/96 | Чай | 200 | 0,4 | 0,1 | 21,6 | 83,4 |
| | Итого | 575 | 36,43 | 49,76 | 51,48 | 558,83 |
| | 6-й день | | | | | |
| 149/96 | Каша молочная "Дружба" | 225 | 10,84 | 8,18 | 51,75 | 209,81 |
| 23-97г. | Сыр | 55 | 8,53 | 6,796 | 0,165 | 199,57 |
| 182-2000 | Булочка | 50 | 1,375 | 3,375 | 13,2 | 103,5 |
| 629-96г | Чай с лимоном | 200 | 3,12 | 2,66 | 14,18 | 93,34 |
| сб.96г. | Сок | 200 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42 |
| | Итого | 730 | 24,265 | 21,411 | 89,095 | 648,22 |
| | 7-й день | | | | | |
| 449/96 | Плов с мясом птицы | 220 | 25,4 | 9,2 | 32,6 | 290 |
| 182-2000 | Булочка | 50 | 1,375 | 3,375 | 13,2 | 103,5 |
| сб.96г. | Зеленый горошек консервированный | 30 | 0,55 | 1,405 | 1,3 | 38 |
| сб.96г. | Сок | 200 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42 |

| | | | | | | |
|----------|----------------------------|------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 585/96 | Компот | 200 | 0,4 | 0,4 | 44,6 | 186 |
| | Итого | 700 | 28,125 | 14,78 | 101,5 | 659,5 |
| | 8-й день | | | | | |
| 423/96 | Тефтели в соусе | 130 | 5,85 | 12,7 | 0,283 | 185,072 |
| 472/96 | Картофельное пюре | 180 | 4,32 | 2,64 | 1,32 | 82,44 |
| сб.1996г | Кукуруза консервированная | 30 | 0,548 | 1,404 | 1,484 | 37,968 |
| 182-2000 | Булочка | 50 | 1,375 | 3,375 | 13,2 | 103,5 |
| 588/96 | Компот | 200 | 0,4 | 0,4 | 44,6 | 186 |
| | Итого | 590 | 12,493 | 20,523 | 60,887 | 594,98 |
| | 9-й день | | | | | |
| сб./96 | Мясо птицы тушеное в соусе | 125 | 12,9 | 7,13 | 17,44 | 165,5 |
| 463/96 | Каша гречневая | 180 | 6,57 | 5,976 | 5,84 | 145,8 |
| сб.96г. | Овощи | 60 | 0,8 | 0,1 | 2,6 | 14 |
| 182-2000 | Булочка | 50 | 1,375 | 3,375 | 13,2 | 103,5 |
| 588/96 | Компот | 200 | 0,4 | 0,4 | 44,6 | 186 |
| | Итого | 615 | 22,045 | 16,981 | 83,68 | 614,8 |
| | 10-й день | | | | | |
| 297/96 | Запеканка из творога | 220 | 34,65 | 11,94 | 69,66 | 339,95 |
| сб.96г. | Сгущенное молоко | 20 | 6,5 | 7,62 | 24,5 | 105,3 |
| 628/96 | Чай | 200 | 0,4 | 0,1 | 21,6 | 83,4 |
| сб.96г. | Сок | 200 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42 |
| | Итого | 640 | 41,95 | 20,06 | 125,56 | 570,65 |

предприятий общественного питания 1996-1997 г.

2000г. редактор Лапшина В.Т. Фонарева Г.С.

Итого за 10 дней

Среднее значение за день

2.3/2.4.3590-20

по норме СанПина с 12 лет и старше

20-25% от 100% горячие завтраки

| белки | жиры | углевод. | к/кал. |
|----------------|--------------|----------------|-----------------|
| 293,593 | 210,9 | 848,337 | 6074,972 |
| 29,3593 | 21,09 | 84,8337 | 607,4972 |

| белки | жиры | углевод. | к/кал. |
|----------------|-----------------------|--------------------------|------------------|
| 18-22,5 | 18,4- 23г. | 67,6- 95,75г. | 544-680г. |