

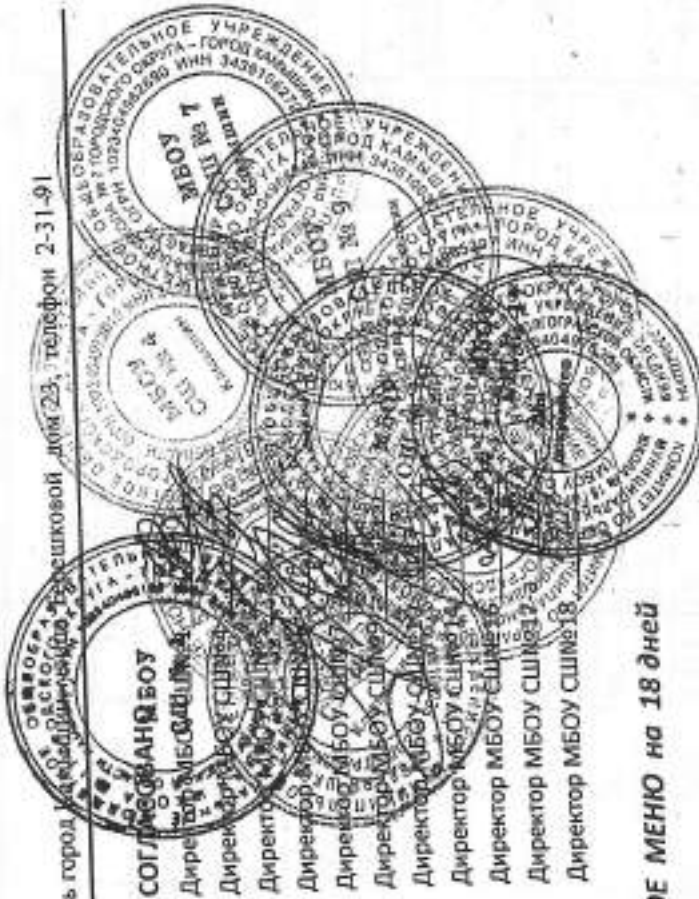
Администрация
города Камышина

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ

«КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

403874 Волгоградская область город Камышин ул. Тельшевской дом 23, телефон 2-31-91

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУНОП «Комбинат
Социального питания»
Ч.И.САДЬХОВ
2021г.



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 /июль - 2021г./
трехразовое питание на 140 руб./

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

Ч.И.САДЫХОВ

МЕНЮ

по детским оздоровительным лагерям лето 2021г. /июнь/

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции с 7-11 лет.	цена	пищевые вещества			целлюлоза	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
				белки	жиры	углевода		В1	С	А	Е	Са	Р	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	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	Молочная/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/Лалипина В.Т. и Сборника рецептов мучных кондитерских и булочных изделий 2000г. редактор Лалипина В.Т. Фонарева Г.С.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУПОП "Комбинат социального питания"

№ 10143/2021г.

Ч.И.САДЫХОВ

МЕНЮ

по детским оздоровительным лагерям лето 2021г.

/июнь/

рецептур ы	Наименование блюда	порции в 7- 11 лет.	цена	пищевые вещества			Средняя 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 свежих капусты с картофелем и тушенкой	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 пшеничная 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 стуженным 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	0,4				
	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 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 от 11.08.2021г.

Ч.И.САДЫХОВ

МЕНЮ

по детским оздоровительным лагерям лето 2021г. /июнь/

№ рецептуры	Наименование блюда	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			
	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	34,4	205,6	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	Макаронные 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	0,5	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/Лашкина В.Т. И Сборника рецептур мучных кондитерских и булочных изделий 2000г. редактор Лашкина В.Т. Фонарева Г.С.

Ч.И.САДЫКОВ

МЕНЮ

по детским оздоровительным лагерям лето 2021г. /июнь/

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУПОП "Комбинат
социального питания"
А. А. САДИКОВ 2021г.

№ рецептур и	Наименование блюда	Масса порции с 7-11 лет.	цена	пищевые вещества		энергетическая ценность в ккал		Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)														
				белки	жиры	углевода	81	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe															
4 - день																													
Завтрак																													
	Каша молочная из риса и пшеница "Дружба" с маслом сливочным	160/15гр.	18,07	3,465	2,18	31,37	186,5	0,015	0,005	0	0	0	13,915	0	0	0	0,41												
149/96		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														
182/20	Булочка Молочная	200/15г.	1,85	0,4	0,1	21,6	83,4	0	0,18	0	0	9,2	0	7,8	1,6														
628/96	Чай с сахаром		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														
	Итого																												
	Обед		22,01	16,25	25,7	53,5	295,3	0,15	15	500	0,23	27,75	2,289	37	1,5														
131/96	Суп картофельный с тушеной	23/230гр.																											
	Бифстроганов из говядины	90гр.	46,8	15,5	12,4	3,29	187	0,02	0,006	0	0	16,7	0	0	0,492														
375/96	/40/50г. соус/	150г.	4	6	15	59,5	400	0,03	0,1	90	1,5	6	2,546	19,5	1														
463/96	Рис отварной вязкий	60г.	6,1	1,6	0,2	5,2	28	0	2,5	0	0	11,5	12	7	0,3														
сб/96	Огурец свеж.порционный	50г.	2,3	3,16	0,4	24,8	110	0,06	0	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8														
	Хлеб пшеничный	50г.	2,3	4,04	0,63	25	118,8	0,07	0	2,66	0	14	63,2	18,8	1,56														
	Хлеб ржаной	200г.	3,87	0,6	0	31,4	124	0,06	0,4	200	0	25,2	0,49	19,4	0,6														
588/96	Компот из сухофруктов		87,38	47,2	54,4	203	1263	0,39	18,01	793	1,73	110,3	115,3	114,9	6,252														
	Итого																												
	Полдник		8,5	6,6	10,4	47,8	308	0,05	0,014	0	0	17,05	0	0	0,609														
№001	Сдоба Выборгская	100гр.																											
	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														
628/96	Фрукты/яблоны /	140гр.	18,95	0,56	0,56	13,7	61,6	0,03	10	0	0,3	16	11	9	2,2														
с.567/9			29,3	7,56	11,1	83,1	453	0,08	10,19	0	0	42,25	11	16,8	4,409														
	Итого		140	63,2	68,7	365	2118	0,54	28,52	802	3,73	191,2	127,4	146	13,32														
	Всего																												

Меню разработано на основании Сборника рецептов блюд и закусок для предприятий общественного питания 1996-1997 г.
реддиректор/Литвинова В.Л. И Сборника рецептов мясных, овощных изделий и булочных изделий 2000г. директор Лопатина В.Т. Фонарева Т.С.

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МУПОП "Комбинат
 социального питания"
 - *С. И. САДЫХОВ* 2021г.

Ч.И.САДЫХОВ

МЕНЮ

по Детским оздоровительным лагерям лето 2021г. /июнь/

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции с 7-11 лет.	цена	пищевые вещества		энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
				белки	жиры		углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
	5 День																		
	Завтрак																		
679/96	Блинчики со гущеным 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	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.	60г.	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	Отулец свеж.порционный	50г.	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	Комлот 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 рецептов,блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996-1997 г.

редактор/Дашкина В.Т. и Сборника рецептов мясных, кондитерских и булочных изделий 2000г.-редактор Лашкина В.Т. Фомарева Г.С.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУПОП "Комбинат социального питания"

Ч.И.САДЫХОВ

МЕНЮ

по детским оздоровительным лагерям лето 2021г. /июнь/

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции с 7-11 лет.	цена	пищевые вещества			энергетическая ценность в ккал	Витамины [мкг]					Минеральные вещества [мг]				
				белки	жиры	углеводы		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		
3-9гг.	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	13,26	0	0	0,61		
454/96	Каша пшеничная вязкая	150г.	5,62	2,322	4,29	20,5	150,16	0,04	0,012	0	0	11,5	12	7	0,3		
56/96	Свекла отварная	60г.	2,65	0,4	0,05	0,8	88	0	2,5	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8		
	Хлеб пшеничный	50г.	2,3	3,16	0,4	24,8	110	0,06	0	0	0	14	63,2	18,8	1,56		
	Хлеб ржаной	50г.	2,3	4,04	0,63	25	118,8	0,072	0	2,66	0	25,2	0,49	19,4	0,6		
588/96	Компот из сухофруктов	200г.	3,87	0,6	0	31,4	124	0,06	0,4	200	0	159	407	103,6	6,42		
	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/Лашкина В.Т. и Сборника рецептов мучных кондитерских и булочных изделий 2000г. редактор Лашкина В.Т. Фонарева Г.С.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУПОП "Комбинат социального питания" № 1 "ИКСОС" 2021г.

И.И. САДЫХОВ

МЕНЮ

по детским оздоровительным лагерям лето 2021г. /июнь/

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции с 7-11 лет.	цена	жирные вещества		энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				белок	жир		углевода	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
7 - день															
Завтрак															
	Вареники п/фабрикат с творогом и сметанным соусом №553	170/15гр.	41,11	17,93	11,73	63,34	0,14	0,39	38	0	27,5	185,1	41,3	2,2	
	Чай с молоком	200гр.	4,88	1,4	1,6	16,4	0,02	0,6	0	0	66	0,432	12	0,8	
	Итого		45,99	19,33	13,33	79,74	0,16	0,99	38	0	93,5	186	53,3	3	
Обед															
	Суп с фрикадельками	26/230г.	29,07	8,745	5,83	20,7	0,133	10,6	1060	1,06	27,3	3,57	34,7	1,855	
	Жаркое с филе индейки /40/110г./	150гр.	44,82	17,78	26,22	29,83	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	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	63,2	18,8	1,56	
	Компот из сухофруктов	200г.	3,87	0,6	0	31,4	0,06	0,4	200	0	25,2	0,49	19,4	0,6	
	Итого		82,36	34,325	33,08	131,73	0,515	30,19	1301	1,82	113,3	113	161,34	10,325	
Полдник															
	Ватрушка с повидлом	75г.	7,5	14,24	19,43	81,75	0,11	0,52	0,12	0	258,8	211	23,63	1,29	
	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7г.	4,15	3,12	2,66	14,18	0,04	1,3	0	0	125,7	1,83	20	0,14	
	Итого		11,65	17,36	22,09	95,93	0,15	1,82	0,12	0	384,5	212	43,63	1,43	
	Всего		140	71,015	68,5	307,4	0,825	33	1339	1,82	591,4	511	258,27	14,755	

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



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МУПОП "Комбинат
 социального питания"
 И. И. САДЫХОВ 2021г.

Ч.И.САДЫХОВ

МЕНЮ

по детским оздоровительным лагерям лето 2021г. /июнь/

№ рецептур	Наименование блюда	масса порции с 7-11 лет.	цена	пищевые вещества		энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
				белок	жиры		углевод	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				
сб/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	Плошка 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 Лашкина В.Т. и Сборника рецептур мясных кондитерских и булочных изделий 2000г. редактор Лашкина В.Т. Фомарева Г.С.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУПОП "Комбинат
социального питания"
"Л. П. О. Н. Б. 2021г."

Ч. И. САДЫХОВ

МЕНЮ

по Детским оздоровительным лагерям лето 2021г. /июнь/

№ рецептур	Наименование блюда	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											
	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	0	0	5,9	67	21,8	0,47									
3-96г	Бутерброд с сыром/булочка Молочная/	35/50гр. 200/15	22,9 1,85	12,92 0,4	18,56 0,1	26,11 21,6	285,9 83,4	0,173 0	0,18	0	0	0	0	307	0	0	0	1,312								
329/96	Чай с сахаром		37,87	21,41	32,73	84,69	714,3	0,203	0,58	20	0	0	0	322,1	67	29,6	3,382									
	Итого																									
	Обед																									
138/96	Суп гороховый с картофелем и колбасой п/колоченой	23/230гр.	16,71	11,8	12,5	26,7	265,7	0,2	8,75	1250	1	0	0	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	0	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	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	0	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	0	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	0	0	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	0	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	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	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	0	0	313	241	48,33	3,34									
	ВСЕГО		140	78,05	77,59	403,54	2241,2	0,805	118,9	1473	1	0	0	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/Лашкина В.Т. и Сборника рецептур мучных кондитерских и булочных изделий 2000г редактор Лашкина В.Т. Фонарева Г.С.



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

МЕНИЮ

по детским оздоровительным лагерям лето 2021г. /июнь/

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций с 7-11 лет.	цена	пищевые вещества			энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)										
				Белок	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										
ттк-12	Пицца Школьная	100г.	19	14,23	10,37	33,92	285,67	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/Лашкина В. Т. Сборник рецептур мучных кондитерских и булочных изделий 2000г редактор/Лашкина В. Т. Феврера Г. С.

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МУПОП "Комбинат
 социального питания"
 "С.И.САДЫХОВ" 2021г.

Ч.И.САДЫХОВ

МЕНЮ

по детским оздоровительным лагерям лето 2021г. / июнь/

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции с 7-11 лет.	цена	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины (мг)					минеральные вещества (мг)			
				белки		жир		углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				белки	жир											
II - 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 тушеной	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	
567/96	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																
77к/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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996-1997 г.

редактор/Литвинова В.Т. И Сборника рецептур мучных кондитерских и булочных изделий 2000г. редактор Латина В.Т. Фонарева Г.С.



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МУПОП "Комбинат
 социального питания"
 "А" СКОРП-2021г.

Ч.И.САДЫХОВ

МЕНЮ

по детским оздоровительным лагерям лето 2021г. /июнь/

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции с 7-11 лет.	цена	пищевые вещества		калорийность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
				белки	жиры		углевода	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	12 - День																	
682/96	Оладьи со спущенным молоком	150/20г.	17,93	32,8	42,9	56,5				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				0	0,18	0	0	9,2	0	7,8	1,6	
	Итого		19,78	33,2	43	78,1				0,07	0,63	0,07	0	164,63	220,32	34,89	2,37	
	Обед																	
131/96	Суп картофельный с тушеной	30/230г.	25,35	3,25	5,7	23,5				0,15	15	500	0,225	27,75	2,289	37	1,5	
401/96	Гуляш из говядины /45/35г./	80г.	46,77	12,37	12,525	2,445				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				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				0	2,5	0	0	11,5	12	7	0,3	
	Хлеб пшеничный	50г.	2,3	3,16	0,4	24,8				0,06	0	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Хлеб ржаной	50г.	2,3	4,04	0,63	25				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				0,06	0,4	200	0	25,2	0,49	19,4	0,6	
	Итого		98,07	36,22	33,855	136,3				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				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				0,04	1,3	0	0	125,74	1,83	20	0,14	
	Итого		22,15	30,72	33,96	91,08				0,34	1,3	10	0	145,5	5,155	37,4	1,64	
	Всего		140	100,1	110,82	305,5				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/Лалиева В.Т. и Сборника рецептур мучных кондитерских и булочных изделий 2000г-редактор Лалиева В.Т. Фонарева Г.С.



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МУПОП "Комбинат
 социального питания"
 С. СЕКОН 3.2021г.

Ч.И.САДЫХОВ

МЕНЮ

по Детским оздоровительным лагерям лето 2021г. /июнь/

рецептур ы	Наименование блюда	весовая порция с 7- 11 лет.	цена	пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
				белки	жиры	углеводы		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. 200/15г.	22,9 1,85	12,92 0,4	18,56 0,1	25,11 21,6	285,9 83,4	0,0597 0	0,398 0,18	0 0	0 0	124,81 9,2	0 0	0 7,8	0,6966 1,6				
628/96	Чай с сахаром		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	15,997				

Меню разработано на основании Сборника рецептов, блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996-1997 г.

редактор Лашкина В.Т. И Сборника рецептов мучных кондитерских и булочных изделий 2000г. редактор Лашкина В.Т. Фонарева Г.С.



УТВЕРЖДАЮ: Ч.И.САДЫХОВ

Директор МУПОП "Комбинат социального питания" /июнь/

МЕНЮ

по детским оздоровительным лагерям лето 2021г.

№ рецептур	Наименование блюда	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	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	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 говядиной	30/230г.	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	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	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			87,46	43,18	56,43	160,33	1174	0,284	41,03	1453	0,3	125	112	87,15	4,872			
Полдник																		
ТТК-12	Пицца Школьная	100г.	19	14,23	10,37	33,92	286,67	0,1	0,12	0	0	23	0	0	1,53			
б29-96г.	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 Лапина В.Т. и Сборника рецептур мясных кондитерских и булочных изделий 2000г. редактор Лапина В.Т. фотозера Г.С. редактор Лапина В.Т.



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МУПОП "Комбинат
 социального питания"
 А.А. КОНОНОВ 2021г.

МЕНЮ

по детским оздоровительным лагерям лето 2021г. /июнь/

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции с 7-11 лет.	цена	пищевые вещества		энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				белки	жиры		углевода	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
15 - день															
	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
664/96	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
628/96	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														
	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
139/96	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
324/96	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
464/96	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
	Компот из сухофруктов	200г.	3,87	0,5	0	31,4	124	0,02	7,64	0	1,3	39,36	40,46	19,73	1,28
588/96	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														
	Кисель плодово-ягодный	200г.	3,81	0,01	0,01	27	112	0	0	0	0	0,2	0	0	0,4
591/96	Фрукты/яблоки/	140г.	18,95	2,3	0	21	95	0,04	78,3	0	0	45	30	16,9	0,45
с.567/96	Пирожок сдобный с повидлом	60г.	7	14,23	15,2	43,2	320	0,1	0,12	0	0	23	0	0	1,53
685-96	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-дизайнер В.Т. и Сборника рецептов мясных, кондитерских и булочных изделий 2000г редактор Лапина В.Т. Фоменко Г.С.

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

Ч.И.САДЫКОВ

МЕНЮ

по детским оздоровительным лагерям лето 2021г. /июнь/

№ рецептур	Наименование блюда	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						
	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 онорочками /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						
ткк/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/Лашкина В.Т. и Сборника рецептур мясных, кондитерских и булочных изделий 2000г. редактор Лашкина В.Т. Фонарева Г.С.

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МУПОП "Комбинат
 социального питания"
 - А. С. САДЫХОВ 2021г.

И.И. САДЫХОВ

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции с 11 лет.	цена	пищевые вещества		энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
17 - день																	
Завтрак																	
	Каша молочная из риса и пшена "Дружба" с маслом сливочным	200/17гр.	21,35	3,465	2,18	31,37	185,5	0,015	0,005	0	0	13,915	0	0	0,41		
149/96		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		
182/20	Булочка Молочная	200/15г.	1,85	0,4	0,1	21,6	83,4	0	0,18	0	0	9,2	0	7,8	1,6		
628/96	Чай с сахаром		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		
	Итого																
Обед																	
	Суп с клецками и с картошкой	230г.	8,68	6,8	12,5	16,7	265,7	0,05	3,25	12,50	0,5	15,5	0,623	9,25	0,5		
195/96																	
	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		
375/96		150г.	4	6	15	29,5	400	0,03	0,1	90	1,5	6	2,545	19,5	1		
463/96	Рис отварной вязкий	50г.	2,3	3,16	0,4	24,8	110	0,06	0	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8		
	Хлеб пшеничный	50г.	2,3	4,04	0,625	25	118,75	0,072	0	2,66	0	14	63,2	18,8	1,56		
	Хлеб ржаной	50г.	3,87	0,6	0	31,4	124	0,06	0,4	200	0	25,2	0,49	19,4	0,6		
588/96	Компот из сухофруктов	200г.	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		
	Итого																
	Полдник																
	Сдоба Выборгская	100гр.	8,5	6,6	10,4	47,8	308	0,049	0,014	0	0	17,052	0	0	0,609		
№001																	
	Кисло-молочный напиток "Снежок"	200г.	18	6	7,5	6,8	60	0,04	0,6	40	0	248	184	28	0,2		
645/96		140гр.	18,95	0,56	0,56	13,72	61,6	0,03	10	0	0,3	16	11	9	2,2		
с.567/96	Фрукты/яблоки /		45,45	13,16	13,46	68,32	429,6	0,119	10,614	40	0	281,05	195	37	3,009		
	Итого		140	57,78	57,69	278,09	2037	0,479	14,685	1592,2	4	406,27	297,76	131,5	10,621		
	Всего																

Меню разработано на основании Сборника рецептов, блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996-1997 г. редактор Галишина В.Т. и Сборника рецептов мясных, овощных и хлебобулочных изделий 2000г. редактор Латанова В.Т. Фондасова Г.С. редактор Галишина В.Т.

