

"Утверждаю"

Директор школы:



Ляпичева Л.В.

Приказ № 78 от 31 августа 2022 г.



10-дневное меню столовой

МКОУ " Камышинская средняя общеобразовательная школа"

для детей 7-11 лет

с (7 до 11 лет)		обед День-1													
Наименование	вых/пор	Белки	Жиры	Углевод	Ккол	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe	№ ТК сборника	
			Обед:												
Салат из капусты :															
капуста-75г,морковь-9г, масло/раст-8г															
Свекольник вегетарианский мяс/бул	250	3	7	24	165	12,5	0	0,1	0	91,3	20,7	90,5	1,5	170	
со сметаной: свекла-60г,лку-6г, морковь-20г,картофель-43г, масло/рас-4г,соль йод-0,3 капуста-40г,мясо-30г, сметана 20%ж-5г.															
Курица отворная:	120	24	19,52	5,74	203,00	1,54	0	0,21	0	234,98	31,39	29,4	2,8	591	
мясо курицы-103г,соль йод-0,9г, лук-15г,масло/раст-5г, томат/паст-12г,мука-4г, бульон мясной-70г															
Картофельное пюре:соль-0,7г. картофель-128г,молоко3,2%-22г масло/слив72,5ж-5г	200	4	6,0	27	183	18,17	25,5	0,14	0	86,6	27,75	36,98	1,01	694	
Сок :	200	1,0	0	25,4	105,6	8	0	0	0	0	20	40	0,4	653	
Хлеб ржано-пшеничный	25	4	1	26	124	0	0	0,04	0,6	56,0	20,4	8,1	0,6	879	
Хлеб пшеничный	43	5	0,4	39	165,0	0	0	0,1	0,7	92,0	16,5	14,5	1,1	375	
Яблоко															
Итого:	838	41	33,92	147,14	945,6	40,2	25,5	0,59	1,3	560,88	136,74	219,48	7,41		

с (7до 11 лет)		обед День-2												
Наименование	Вых/пор	Белки	Жиры	Углевад	Ккол	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe	№ ТК сборника
			Обед:											
Салат из свежих огурцов:огурцы														
свежие-60г,масло/раст-3,6г														
Суп гороховый : кур/б горох-20г,	250	9	6	34	219,00	13,5	0,0	0,3	0,1	91,1	38,20	40,5	2,1	653
картофель-63г,лук-4г,соль/йод-0,4г, морковь-10г,масло/слив72,5%ж- 5г,курица-35г.														
Котлета мясная:говядина-70г,	120	16	12	16	229	1,3	0	0,1	0	143,4	18,3	16,9	1,2	608
соль йод-1г,перец/мол-0,5г,лук-11г, хлеб-8г,молоко2,5%ж-10г,яйцо-9,1г, сухари/панир-12г,масло/рост-8г.														
Каша гречневая рассыпчатая:	200	10	7	48	307	1,3	0	0,2	0,3	201,9	90,3	129,8	2,7	653
гречка-68г,соль йод-1г,масло/слив 72,5%ж-10г														
Кисель:кисель24г,сахар-8г.	200	0	0	18	60	0	0	0	0	0	0	0,48	0,07	233
Хлеб ржаной	25	3	0	19	88	0	0	0,04	0,6	56,0	20,4	8,1	0,6	879
Хлеб пшеничный	43	5	0,4	33	141,0	0	0	0,1	0,7	92,0	16,5	14,5	1,1	375
Итого:	838	43	25,4	168	1044	16,10	0	0,74	1,7	584,4	183,7	210,28	7,77	

с (7 до 11 лет)		обед День-3												
Наименование	Выход/пор	Белки	Жиры	Углевад	Ккол	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe	№ ТК сборника
				Обед:										
Салат из свежих помидор с луком: помидоры/свеж-60г,лук-17г, или зеленый лук-17г,масло/рост-4г.														
Суп картофельный на мясн/бульоне: картофель-129г.морковь-10г,лук-10г, масло/рост-2г,бульон или вода-140г, мясо/гов-30г.	250	2	3	17	101,0	9,6	0	0,11		61,44	24,90	20,68	0,94	139
Запеканка из творога со сгущенкой: творог-141г,манная -10г,или мука-12г, сахар-10г, яйцо1/10шт,сметана20%-5г, масло/слив72,5%ж-5г,сүхари-4г, сгущенное молоко-20г,	200	21	15	28	620,0	0,74	0,3	0,09	0	344,91	48,92	226,40	0,84	469
	20													
Чай с молоком: чай-2г, сахар-15г,молоко3,2%ж-150г.	200	1,40	1,60	16,40	86,0	0	0,08	0,02	0	67,5	10,5	33,00	0,40	945
Хлеб ржаной	50	5	1	39	165	0	0	0,04	0,6	56,0	20,4	8,1	0,6	879
Хлеб пшеничный	30	4	0,4	16	118,0	0	0	0,1	0,7	92,0	16,5	14,5	1,1	375
Итого:	750	33	21	116,4	1090	10,34	0,41	0,36	1,3	621,85	121,22	302,68	3,88	

с (7 до 11 лет)		обед День-4												
Наименование	Вых/пор	Белки	Жиры	Углевод	Ккол	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe	№ ТК сборника
			Обед:											
Салат из свежих огурцов, помидор: огурцы-30г, помидоры-30г.														
Суп с макаронными изделиями:м/б вемишель-8г,картофель-75г,лук-10г, морковь-10г,масло/рост-2г,мясо-30г.	250	3	3	17	105,00	6,68	0,0	0,09	0	53,32	21,60	19,68	0,87	208
Рыба,тушенная в сметанном соусе:минтай неразделанная- 175г,лук-19г,масло/раст-7г,мука-1, сметана -15 г	120	19	8	11	190	1,61	0	0,16	0	0	0	40,46	0,05	653
Картофельное пюре:соль-0,7г. картофель-128г,молоко3,2%-22г масло/слив72,5ж-5г	200	4	6	27	183	18,17	25,5	0,14	0	86,6	27,75	36,98	1,01	694
Компот из сухофруктов: сахар-20г, смесь сухофруктов-20г ,кислота	200	0,04	0	24,76	94,2	1,08	0	0,01	0	3,6	0	6,4	0,18	368
Хлеб ржаной	50	4	1	26	124	0	0	0,04	0,6	56,0	20,4	8,1	0,6	879
Хлеб пшеничный	30	3,7	0,4	16	118	0	0	0,1	0,7	92,0	16,5	14,5	1,1	375
Яблоко	100													
Итого:	950	33,74	18,4	121,76	814,2	27,54	25,5	0,54	1,3	291,52	86,25	126,12	3,81	

с (7 до 11 лет)		обед День-5												
Наименование	Вых/пор	Белки	Жиры	Углевад	Ккол	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe	№ ТК сборника
Обед:														
Салат из моркови с изюмом:														
морковь-50г,курага-34г,сахар-2,5г.														
Суп рисовый с курицей : рис-5г,	250	6	2,94	15	113	6,70	0	0,10	0	95,87	25,9	21,01	1,18	204
картофель-92г,курица-33г,														
морковь-10г,лук-9г.масло/раст-2г,														
томат/паста-5г.														
Тефтели мясные: говядина мясо	120	15	14	8,5	217	3,4	0,01	0,1	0,03	29,3	135	34	0,5	286
бескостное63г,хлеб-12г, вода-18г.														
лук-30г,соль йод-0,8г,масло/слив														
72,5%ж-3г.														
Макароны отварные с маслом:	200	7	6	35	245	0	21,0	0,06	0	37,17	21,12	4,86	1,11	688
макар/изделия-51г,масло/слив														
72,5%ж-5,3г.														
Чай с сахаром : чай-1с, сахар-15г.	200	0,2	0	15,0	57	0,1	0,005	0,001	0	8,2	4,4	5,00	0,8	377
Хлеб ржано пшеничный	50	4	1	26	124	0	0	0,04	0,6	56,0	20,4	8,1	0,6	879
Хлеб пшеничный	30	3,7	0,4	16	118,0	0	0	0,1	0,7	92,0	16,5	14,5	1,1	375
Апельсин	150													
Итого:	1000	35,9	24,34	115,5	874	10,2	21,02	0,401	1,33	318,54	223,4	87,5	5,29	

с (7 до 11 лет)		обед День-6													
Наименование	Вых/пор	Белки	Жиры	Углевад	Ккол	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe	из ТК сборника	
Салат															
Рассольник ленинградский со сметаной кур/бул: курица -35г,	250	3	4	18	119	7,40	0	0	0	36,8	17,9	38,3	0,5	653	
картофель-26г, круп/перловая-10г, морковь-12г,лук-6г,огурцы/консер-15г,															
соль/йод-0,2г,масло/слив72,5%ж-3г,															
сметана20%ж-5г.															
Плов из курицы: курица70г, лук-11г, масло/слив72,5%ж-8г, морковь-16г, томат/паста-7г,рис-46г.	300	25,38	21,25	44,61	471,3	1,26	60,0	0,08	0	#####	59,38	56,38	2,74	304	
Компот из сухофруктов: сахар-20г, смесь сухофруктов-20г ,кислота	200	0,04	0,00	24,76	94,2	1,08	0	0,01	0	3,6	0	6,4	0,18	868	
Хлеб ржано пшеничный	48	4	1	26	124	0	0	0,04	0,6	56,0	20,4	8,1	0,6	879	
Хлеб пшеничный	70	4	0	16	118,0	0	0	0,1	0,7	92,0	16,5	14,5	1,1	375	
Яблоко	100														
Итого:	968	36,42	26,25	129,37	926,45	9,7	0	0,23	0,2	437,5	114,18	123,68	1,1		

с (7 до 11 лет)		обед День-7													
Наименование	Вых/пор	Белки	Жиры	Углевад	Ккол	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe	№ ТК сборника	
			Обед:												
Салат из капусты :															
капуста-75г,морковь-9г,															
масло/раст-8г															
Суп рыбный :морковь-5г, консервы	250	9	8	4	167,00	7,29	12,0	0,08	0	141,22	37,88	36,24	1,01	654	
рыбные-65г,картофель-80г,лук-8г,															
крупa рис-4г,масло/слив72,5%ж-3г.															
Рагу из мяса птицы(курица):	300	17,28	15,58	25,08	298,44	13,7	0	0,2	0	0	44,8	42,38	2,26	334	
мясо птицы охлажденное-60г,															
соль йодд-2г,картофель-124г,															
морковь-20г,томат/паст-5г,лук-12г,															
мука/пшен-10г,масло/рост-4г															
Кофейный напиток: кофе-5 г,	200	3	3	16	100,00	1,08	0	0,01	0	3,6	0	6,40	0,18	36	
Хлеб ржано пшеничный	30	2	0,28	1	54	0	0	0,04	0,6	56,0	20,4	8,1	0,6	879	
Хлеб пшеничный	70	3,7	0,4	16	118,0	0	0	0,1	0,7	92,0	16,5	14,5	1,1	375	
Итого:	850	34,98	27,26	62,08	737,44	22,07	12,00	0,43	1,3	292,82	119,58	107,62	5,15		

с (7 до 11 лет)		обед День-8													
Наименование	Вых/пор	Белки	Жиры	Углевад	Ккол	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe	№ ТК сборника	
				Обед:											
Салат из свежих помидор с луком:															
помидоры/свеж-60г,лук-17г, или															
Щи из свежей капусты: на кур/бул	250	3	6	11	112	19,2	0	0,2	0	51,6	28,9	80,4	0,9	111	
картофель-26г,морковь-11г,лук-6г,															
помидоры-11,7,масло/рост-4г,															
Курица 30, капуста 40															
Курица отворная:	120	19	8	11	190,00	1,54	0,00	0,21	0	234,98	31,39	29,40	2,80	591	
мясо курицы-103г,соль йод-0,9г,															
лук-15г,масло/раст-5г,															
томат/паст-12г,мука-4г,бульон мяс 70															
Каша гречневая рассыпчатая:	200	6	5,61	41	249	0	0,02	0,18	0	208,5	67,5	12,98	3,95	653	
гречка-68г,соль йод-1г,масло/слив															
72,5%ж-5г															
Компот из сухофруктов: сахар-20г,															
смесь сухофруктов 20, кислота	200	4	4	18,0	119	1,08	0	0,01	0	3,6	0	6,40	0,18	868	
Хлеб ржано пшеничный	48	2	0	0	54	0	0	0	0	52,8	18	13	1,2	879	
Хлеб пшеничный	30	4	0	16	118	0	0	0,05	0,3	19,5	4,2	6	0,3	375	
Итого:	848	38	23,61	97	842,00	21,82	0,020	0,65	0,3	570,98	149,99	148,18	9,33		

с (7 до 11 лет)		обед День-9													
Наименование	Вых/пор	Белки	Жиры	Углевод	Ккол	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe	№ ТК сборника	
Обед:															
Салат из белокочанной капусты: капуста-60г, лимонная кислота-0,2г, масло/рост3г,морковь-8г,сахар-5г.															
Борщ с фасолью и сметаной:м/б	250	8,16	10,23	14,79	195,04	12,1	0	0	0	0	35,35	65,92	2,18	139	
свекла-50г,картофель-34г,															
фасоль-10г,морковь-12г,лук-15г,том/паста-7г,чеснок-1г,															
мясо-30г,сметана20%ж-10г,															
капуста-40г.															
Рыба,тушенная в сметанном соусе:мин	100	17,3	12,3	2,6	125,3	1,61	0	0,16	0	0	0	40,46	0,05	653	
175г,лук-19г,масло/раст-7г,															
мука-1г,сметана-15г.															
Рис отварной: рис-54г,вода-113г,	200	9	17	61	509	0	0	0	0,2	82,7	28,4	13,7	0,6	869	
соль/йод-1г,масло/рост-5г.															
Сок:	200	1	0	25,4	105,6	8	0	0	0	0	20	40	0,4	868	
Хлеб ржано пшеничный	50	3	0	19	88	0	0	0,04	0,6	56,0	20,4	8,1	0,6	879	
Хлеб пшеничный	30	3,7	0,4	16	118,0	0	0	0,1	0,7	92,0	16,5	14,5	1,1	375	
Итого:	830	42,16	39,93	138,8	1140,94	21,69	0,0	0,3	1,5	230,7	120,65	182,68	4,93		

с (7 до 11 лет)		обед День-10													
Наименование	Вых/пор	Белки	Жиры	Углевад	Ккол	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe	№ ТК сборника	
				Обед:											
Яйцо вареное: яйцо-1ш	40	5,1	4,6	0,3	63	0,0	0,1	0,03	0	76,8	4,8	22	1	42	
зеленый горошек-60г,масло/рост-5г.															
Суп из овощей со сметаной на мяс/бул:	250	1,68	8	12	123	6,80	0	0,14	0	86,84	43,02	25,71	0,09	202	
картофель-57г,морковь-10г,лук-9г,															
зеленый горошек-9г,масло/рост-4г,															
сметана20%ж-5г,капуста-20гмясо-30г.															
Макароны отварные с маслом:	200	7	6	25	245	0,00	21	0,06	0	37,17	21,1	4,86	1,11	688	
макар/изделия-51г,масло/слив															
72,5%ж-5,3г.															
Котлета мясная: говядина-65г,	120	17	24	14	344,00	0,12	23,00	0,08	0	133,10	25,70	35,00	1,20	608	
соль йод-2г, лук-6г, хлеб-14г,															
молоко или вода2,5%ж-19г,															
сухари/панир-8г,масло/рост-5г.															
Какао-напиток на молоке : какао	200	0	0	25	94,00	1,59	0	0	0	0	21,34	152,22	0,48	382	
смесь сухофруктов-20г ,кислота/лим-0,2г.															
Хлеб ржано пшеничный	50	4	1	26	124	0	0	0,04	0,6	56,0	20,4	8,1	0,6	879	
Хлеб пшеничный	30	3,7	0,4	16	118,0	0	0	0,1	0,7	92,0	16,5	14,5	1,1	375	
Итого:	890	38,48	44	118,30	1111	8,51	44,1	0,45	1,3	481,91	152,88	262,39	5,58		