

"Утверждаю"

Директор школы:



Ляпичева Л.В.

Приказ № 80 от 31.08.2022 г.

10-дневное меню столовой

МКОУ " Камышинская средняя общеобразовательная школа"

для детей 7-11 лет

с (7 до 11 лет)	вых/пор	Белки	Жиры	Углеводы	Ккол	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe	
	1-день	843,0	37,18	38	113,54	839,7	25,11	25,5	0,59	1,3	730,38	235,24	462,38	10,71
	2- день	838,0	36,46	22,97	104,69	755,86	29,09	0,00	0,66	1,6	568,91	203,72	415,03	7,32
	3-день	708,0	37,31	26,25	105,39	673,94	22,59	0,41	0,4	1,3	614,58	131,89	313,23	4,38
	4-день	738,0	33,72	29,31	97,92	769,06	27,99	12	0,43	1,3	313,80	146,12	248,09	5,9
	5-день	798,0	33,94	20,68	129,4	818,53	12,06	22,62	0,451	1,33	386,49	272,2	162	5,29
	6-день	758,0	35,78	27,41	121,84	816,82	21,07	0,0	0,3	0,3	230,7	120,65	182,68	1,1
	7-день	793,0	31,57	23,75	114,67	782,13	23,81	25,5	0,48	1,3	614,4	203,05	345,46	8,26
	8-день	840,0	34,99	26,27	133,57	897,16	25,9	28,970	0,670	0,4	558,01	170,70	127,26	9,62
	9-день	848,0	33,69	28,38	127,7	886,77	29,21	60,000	0,250	1,3	454,10	123,3	146,1	5,43
	10-день	718,0	25,58	30,46	105,16	778,15	99,74	23,1	1,000	1,3	808,04	266,20	323,61	9,48
итого :	за-10-дней	7882,0	344,22	273,48	1153,9	8018,15	757,51	198,10	5,231	11,43	52794,43	1873,05	2725,84	67,49

с (7 до 11 лет)		Обед: День-1													№ ТК сборника
Наименование	вых/пор	Белки	Жиры	Углевод	Ккол	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe		
Обед:															
Свекольник вегетарианский мяс/бул со сметаной:свекла-84г,лук-7г, морковь-24г,картофель-60г, масло/рас-3г,соль йод-0,4г. сметана 20%ж-8г,мясо-30г.	250	3,3	6,6	24,4	165	16,7	0	0,1	0	125,1	27,3	123,9	2	653	
Курица отварная: мясо курицы-158г,соль йод-1г, лук-15г,масло/раст-3г, томат/паст-18г,мука-10г, бульон мясной-80г	120 75	23,8	19,52	5,74	203,0	1,54	0	0,21	0	234,98	31,39	29,4	2,8	591	
Картофельное пюре:соль-0,8г. картофель-213г,молоко3,2%-45г масло/слив72,5ж-7г	200	4,08	6,40	27,26	183,0	24,22	34,0	0,18	0	115,46	37,0	49,30	1,34	694	
Сок абрикосовый:	200	1,0	0	25,4	105,6	8	0	0	0	0	20	40	0,4		
Хлеб ржаной	48	3,64	0,56	25,9	123,76	0	0	0,08	1,2	112	18,48	1193,8	1,2	375	
Хлеб пшеничный	70	5,3	0,5	38,5	164,8	0	0	0,14	0,98	95,2	23,1	20,3	1,46	375	
Итого:	963	41,12	33,58	147,2	945,16	50,46	34,0	0,71	2,18	682,7	157,27	1456,7	9,20		

с (7 до 11 лет)		обед День-2													
Наименование	Вых/пор	Белки	Жиры	Углевад	Ккол	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe	№ ТК сборника	
Обед:															
Суп гороховый на кур/б : горох-20г, картофель-88г, лук-10г, соль/йод-0,5г, морковь-14г, масло/слив72,5%ж-4г, курица-40г.	250	8,5	5,5	33,6	219	18,8	0,0	0,4	0,1	126,7	53,30	56	2,8	653	
Котлета мясная: говядина-65г, соль йод-2г, лук-10г, хлеб-18г, молоко2,5%ж-40г, мука-15г, сухари/панир-10г, масло/рост-4г.	120	15,55	11,55	15,70	228,75	0,15	28,75	0,10	0	166,38	32,13	43,75	1,50	608	
Каша гречневая рассыпчатая: гречка-40г, соль йод-1г, масло/слив 72,5%ж-9г	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0	0,02	0,24	0	278,0	90,0	17,30	5,26	679	
Кисель:кисель24г, сахар-8г.	200	0	0	18,0	60	0	0	0	0	0	0	0,48	0,07	233	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0	0	0,06	0,8	80	13,2	11,6	0,8	375	
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	33	141,6	0	0	0,12	0,84	110,4	19,8	17,4	1,32	18	
Итого:	870	41,19	25,33	166,58	1045,01	18,95	28,79	0,92	1,74	761,48	208,43	146,53	11,75		

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:															
Суп картофельный на мяси/бул: картофель-160г,морковь-12г,лук-12г, масло/рост-2,5г,бульон или вода-175г, мясо-30г.	250	2,34	2,83	16,64	101,25	12	0	0,14	0	76,80	31,13	25,85	1,18	200	
Запеканка из творога со сгущенкой: творог-180г,манная -13г,или мука-12г, сахар-10г, яйцо1/8шт,сметана20%-7г, масло/слив72,5%ж-5г,сухари-4г, сгущенное молоко-50г,молоко-40г.	150 50	21,2	14,53	27,6	620,0	0,72	1,0	0,10	0,1	586,6	61,33	437,30	0,66	366	
Чай : чай-2г, сахар-15г,	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	48	3,64	0,56	25,9	123,76	0	0	0,08	1,2	112	18,48	1193,8	1,2	375	
Хлеб пшеничный	70	5,3	0,5	38,5	164,8	0	0	0,14	0,98	95,2	23,1	20,3	1,46	375	
Итого:	768	33,88	20,02	125,04	1095,81	12,72	1,1	0,48	2,18	938,1	144,54	1710,25	4,9		

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:														
Суп с макаронными изделиями мяс/бул вешешель-10г,картофель-70г,лук-12г, морковь-12г,масло/рост-3г, масло/слив72,5%ж-4г,мясо/гов-30г.	250	2,69	2,84	17,14	104,75	8,25	0,0	0,11	0	66,65	27,00	24,60	1,09	208
Рыба тушеная в сметанном соусе: минтай неразделанный-175г,лук-19г, масло/раст-7г, мука-1г, сметана-15г.	120	19,3	7,6	11,2	190	1,3	0	0,1	0	143,4	18,3	16,9	1,2	14
Картофельное пюре:соль-0,8г. картофель-90г,молоко3,2%-60г, масло/слив72,5ж-10г.	200	4,08	6,4	27,26	183,0	24,22	34,0	0,18	0	115,46	37,0	49,3	1,34	694
Компот из сухофруктов: сахар-15г, смесь сухофруктов-40г ,кислота лимонная-0,2г	200	0,04	0	24,76	94,20	1,08	0	0,01	0	3,6	0	6,40	0,18	868
Хлеб ржаной	48	3,64	0,56	25,9	123,76	0	0	0,08	1,2	112	18,48	1193,8	1,2	375
Хлеб пшеничный	70	5,3	0,5	38,5	164,8	0	0	0,14	0,98	95,2	23,1	20,3	1,46	375
Итого:	888	35,05	17,9	144,76	860,51	34,85	34,0	0,62	2,18	536,31	123,88	1311,3	6,47	

с (7 до 111 лет)		обед День-5												
Наименование	Вых/пор	Белки	Жиры	Углевад	Ккол	С	А	В1	Е	Р	Mg	Са	Fe	№ ТК сборника
Обед:														
Суп рисовый с говядиной : рис-6г, картофель-115г,говядина-24г, морковь-12г,лук-12г.масло/раст-4г, томат/паста-6г.	250 15	6,18	3,3	14,65	113,0	8,33	0	0,11	0	96,93	29,45	24,98	1,24	204
Тефтели мясные: говядина мясо бескостное70г,хлеб-13г, вода-20г. лук-33г,соль йод-1г,масло/слив 72,5%ж-3г, мука-12г,масло/рос-4г.	120	14,5	13,5	9,3	217	3,8	0,01	0,1	0,03	32	149	37	0,6	653
Макаронны отварные с маслом: макар/изделия-68г,масло/слив 72,5%ж-5г,масло/рост-3г.	200	7,36	6,02	35,26	244,6	0	28,00	0,08	0	49,56	28,16	6,48	1,48	688
Чай с сахаром : чай-2с, сахар-15г.	200	0,2	0	15,0	57	0,1	0,005	0,001	0	8,2	4,4	5,00	0,8	653
Хлеб ржаной	48	3,64	0,56	25,9	123,76	0	0	0,08	1,2	112	18,48	1193,8	1,2	375
Хлеб пшеничный	70	5,3	0,5	38,5	164,8	0	0	0,14	0,98	95,2	23,1	20,3	1,46	375
Итого:	903	37,18	23,88	138,61	920	12,23	28,015	0,511	2,21	393,89	252,59	1287,56	6,78	

с (7 до 11лет)		обед День-6													
Наименование	Вых/пор	Белки	Жиры	Углевад	Кхол	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe	№ ТК сборника	
Обед:															
Рассольник ленинградский со сметаной на кур бул: курица-30г, картофель-70г, круп/перловая-10г, морковь-15г, лук-5г, огурцы/консер-21г, соль/йод-0,2г, масло/слив72,5%ж-5г, сметана20%ж-5г, масло/рос-5г.	250 8	2,8	4,1	17,5	119	10,40	0	0	0	52,2	25,5	55	0,7	653	
Плов из курицы: курица75г, лук-14г, масло/слив72,5%ж-10г, морковь-15г, томат/паста-9г, рис-40г.	120 160	25,38	21,25	44,61	471,3	1,26	60,0	0,08	0	249,13	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 ржаной	48	3,64	0,56	25,9	123,76	0	0	0,08	1,2	112	18,48	1193,8	1,2	375	
Хлеб пшеничный	70	5,3	0,5	38,5	164,8	0	0	0,14	0,98	95,2	23,1	20,3	1,46	375	
Итого:	856	37,16	26,41	151,27	973,01	12,74	60,0	0,41	2,18	512,13	126,46	1332	6,28		

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:														
Суп рыбный : консервы рыбные-102г,картофель-100г,лук-9г, крупа рис-5г,масло/слив72,5%ж-5г.	250	8,61	8,4	14,34	167,25	9,11	15,0	0,10	0	176,53	47,35	45,3	1,26	87
Рагу из мяса птицы(курица): мясо птицы охлажденное-60г, соль йодд-2г,картофель-124г, морковь-20г,томат/паст-3г,лук-12г, мука/пшен-10г,масло/рост-4г	200	17,28	15,58	25,08	298,44	13,7	0	0,2	0	0	44,8	42,38	2,26	334
Кофейный напиток:кофе-5г	200	3,17	2,68	15,9	100,6	1,3	0,0	0	0	0,0	14,0	125,78	0,13	379
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,3	0	0	0,054	0	0	0	10,5	1,17	879
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	33	141,6	0	0	0,12	0,84	110,4	19,8	17,4	1,32	18
Итого:	740	35,64	27,42	88,68	762,19	24,11	15,0	0,474	0,84	286,93	125,95	241,36	6,14	

с (7 до 11 лет)		обед День-8												№ ТК сборника
Наименование	Вых/пор	Белки	Жиры	Углевод	Ккол	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe	
Обед:														
Щи из свежей капусты на кур/бул со сметаной:	250	2,5	6,3	11,2	112	25,9	0	0,3	0	70,3	38,3	106,1	1,2	653
картофель-35г,морковь-10г,лук-7г, помидоры-15г,масло/рост-7г														111
капуста-60г,курица-30г,сметана-8г.														14
Курица отварная:	120	19,3	7,6	11,2	190	1,3	0	0,1	0	143,4	18,3	16,9	1,2	
мясо курицы-103г,соль йод-0,9г, лук-15г,масло/раст-5г,														
каша гречневая рассыпчатая:	200	6,38	5,68	41,10	249,36	0	0,02	0,12	0	244,0	0,02	52,18	1,10	679
гречка-80г,соль йод-1г,масло/слив 7,5%и-10г														
Компот из сухофруктов	200	4,08	3,54	17,58	118,60	1,59	0	0	0	0	21,34	152,22	0,48	382
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,3	0	0	0,054	0	0	0	10,5	1,17	879
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	33	141,6	0	0	0,12	0,84	110,4	19,8	17,4	1,32	18
Итого:	860	38,84	23,88	114,44	865,86	28,79	0,02	0,694	0,84	568,1	97,76	355,3	6,47	

с (7 до 11 лет)		обед День-9													№ ТК сборника
Наименование	Вых/пор	Белки	Жиры	Углевод	Ккол	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe		
Обед:															
Борщ с фасолью и сметаной на мяс/б : свекла-60г,картофель-34г, фасоль-10г,морковь-10г,мясо-30г, чеснок-1г, том/пас-7г,лук-15г, сахар-1,5г,сметана20%ж-10г.	250 10	8,16	10,23	14,79	195,04	12,08	0	0	0	0	35,35	65,92	2,18		
Рыба, тушеная в сметанном соусе:горбуша не раздел-180г, лук-19г,масло/раст-11г,мука-10г, сметана-15г,масло/слив 72,5%ж-5г. морковь-8г.	100 30	17,3	12,3	2,6	125,3	1,61	0	0,16	0	0	0	40,46	0,05	139	
Рис отварной: рис-30г,вода-180г, соль/Вод-1,5г,масло/рост-11г.	200	9,26	16,8	61,4	508,8	14,28	0	0,1	0	0,0	0	0	0	191	
Сок абрикосовый:	200	1,0	0	25,4	105,6	8	0	0	0	0	20	40	0,4		
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0	0	0,06	0,8	80	13,2	11,6	0,8	375	
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	33	141,6	0	0	0,12	0,84	110,4	19,8	17,4	1,32	18	
Итого:	890	42,92	40,13	155,73	1164,74	35,97	0	0,44	1,64	190,4	88,35	175,38	4,75		

в (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:														
Горошек зеленый консервный рос/м яйцо:	60	1,7	5,1	3,6	47	66,0	0	0,6	0	359,7	124,8	128,7	4,1	653
Яйцо вареное: яйцо-1ш	40г	5,1	4,6	0,3	63	0,0	0,1	0,03	0	76,8	4,8	22	1	42
Суп из овощей со сметаной на м/с/бул: картофель-71г,морковь-12г,лук-12г, зеленый горошек-11г,масло/рост-4г, сметана20%ж-5г,капуста-25г,мясо-25г.	250 5	2,1	7,48	11,69	122,96	8,50	0	0,14	0	86,84	53,78	32,14	0,09	202
Макаронны отварные с маслом: макар/изделия-68г,масло/слив72,5%ж-5г, масло/рост-3г	150	4,13	6,48	18,85	150,27	34,32	0	0	0	0	41,31	110,93	1,61	321
Котлета мясная: говядина-700г, соль йод-2г, лук-10г, хлеб-18г,мука-14г, молоко2,5%ж-20г,масло/слив72,5%ж-8г, сахари/панир-10г,масло/рост-4г.	100	16,5	24,2	14,32	344	0,34	0	0	0	0	55,78	43,04	2,8	268
Какао:	200	0,04	0	24,76	94,20	1,08	0	0,01	0	3,6	0	6,40	0,18	868
Хлеб ржаной	48	3,64	0,56	25,9	123,76	0	0	0,08	1,2	112	18,48	1193,8	1,2	375
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	33	141,6	0	0	0,12	0,84	110,4	19,8	17,4	1,32	18
Итого:	873	37,81	48,82	132,42	945,19	110,24	0	0,98	2,04	749,34	318,75	1554,41	12,30	