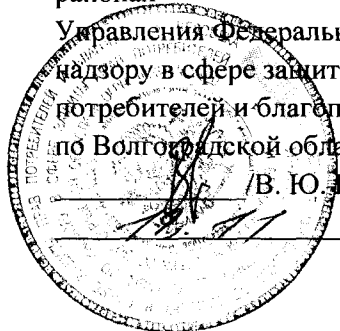
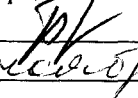


Начальник ТО в г. Фролово,
Фроловском, Иловлинском, Ольховском
районах



Управления Федеральной службы по
надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека
по Волгоградской области
/В. Ю. Коваленко/
20 11 2019 год

Утверждаю
Директор МКОУ Камышинской НОШ
Иловлинского муниципального района
Волгоградской области


/Е.В.Писарева/
11 ноября 2019 год

ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для учащихся с 7-11 лет

МКОУ Камышинской НОШ в зимне-весенний период

34-08-1285/166
12.11.19

Накопительная ведомость зимне-весенний период

Наименование продуктов		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Творог	200	10	-	-	-	-	-	-	-	100	-	-	-	-	-	200
Мука	160	19,7	2,5	2,5	2,5	5,2	-	2,5	1,2	16,25	2,5	91,7	3,45	1,2	8,5	159,7
Яйцо	80	0,04	-	-	-	40	-	0,04	-	0,04	-	0,032	40	-	-	80,152
Масло растит.	180	11	6	6	15	13,5	7,5	19	12,7	23	9	18	12	7,7	22	182,4
Молоко	570	25	-	-	-	-	200	-	100	2,5	12	84,7	-	150	-	574,2
Масло сливоч.	147	7,25	15	25	5	15	17,5	-	20	7,25	10	5	5	10	5	147
Сахар	456	44	25	41	30	38	46	26,5	44	44	-	48	35	31	5	457,5
Чай	14	1	1	1	2	1	-	1	1	1	2	-	1	1	1	14
Картофель	960	75	25	30	100	51	173	25	50	30	75	50	121	75	80	960
Крупы <i>с бобовыми</i>	574	55	44	33	50	40	44,4	45	44,4	50	40	25	5	44	55	574,8
Овощи	2097	129,9	184,2	98,7	73	294,6	51	146,7	184,9	191,4	51,2	144,2	223,5	157,9	158,1	2089,3
Сметана	65	22,5	-	-	-	-	-	10	-	10	-	-	12,5	10	-	65
Печень	148	74	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	74	-	-	148
Сухофрукты	140	20	-	20	-	20	20	-	20	-	-	20	20	-	-	140
Хлеб пшеничный	770,5	30	60	60	69	60	60	60	61,26	30	69	30	60	61,26	60	770,52
Хлеб ржаной	420	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	420
Макароны	90	-	35	-	20	-	-	-	-	-	35	-	-	-	-	90
Мясо	524	-	74	-	74	38	-	81	-	74	37	38	-	-	108	524
Кисель	9,6	-	2,4	-	-	-	-	2,4	-	-	-	2,4	-	2,4	-	9,6
Колбасы	150	-	50	100	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	150
Птица	216,2	-	-	-	39	-	-	68	54,6	-	-	-	-	54,6	-	216,2
Фрукты	59,3	-	-	-	7	-	-	-	-	45,3	7	-	-	-	-	59,3
Какао	7	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	7
Рыба	174	-	-	-	-	-	112	-	-	-	62	-	-	-	-	174
Дрожжи	2,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2,4	-	-	-	2,4

№	Наименование продуктов	С 7 до 11 лет					
		1 день	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		Завтрак					
168	Каша вязкая молочная из риса	200/10/10	6,0	11,2	55	345	
378	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	90,8	
770	Булочка	60	0,2	1,2	29,4	148	
41	Масло порционное	10	0,1	8,2	0,1	75	
42	Сыр порционный	20	7,6	8	-	20	
	Итого завтрак	-	15,3	30,2	102,2	678,80	
	Обед						
88	Щи из свежей капусты	250	1,7	4,9	8,4	84,5	
87	Котлета из птицы	80	12,16	18,08	11,84	259,2	
310	Картофель отварной	100	1,9	4,4	14,8	106	
	Сок натуральный яблочный(пром.изгот.)	200	0,36	-	34	140,2	
52	Свекла отварная	50	0,8	3,0	5,5	52,2	
	Хлеб пшенич.ржан.	30/30	4,35	0,7	24,6	122,1	
	Итого: обед	-	28,33	31,68	126,06	912,50	
	Итого: всего	-	43,63	61,88	228,26	1591,30	

№	Наименование продуктов	С 7 до 11 лет					
		2 день	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		Завтрак					
243	Сарделька или сосиска отварная с маслом	50	5,1	3,2	0,8	142,4	
302	Гречка рассыпчатая	100	5,01	4,19	27,15	166,4	
833	Соус красный	50	0,2	0,01	0,3	19,7	
424	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	
377	Чай с лимоном	200/7	3,75	0,88	25,5	25,5	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого: завтрак	-	21,56	13,28	66,65	581,6	
	Обед						
94	Рассольник домашний со сметаной	250	2,3	7,8	19,4	158,2	
642	Рагу из птицы	80/150	18,6	121,3	26,7	375	
10	Зеленый горошек	20	0,1	1,4	1,8	155,6	
867	Компот из сухофруктов с черносливом	20	0,58	-	3,7	150,4	
	Хлеб пшеничный\ржаной	30/30	4,35	0,7	24,6	122,1	
338	Фрукты по сезону	200	-	-	25,2	112	
	Итого: обед	-	22,43	24,2	50,0	785,60	
	Итого всего	-	43,99	37,48	116,65	1367,2	

№	Наименование продуктов	С 7 до 11 лет					
		3 день	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		Завтрак					
219	Сырник из творога	80	18,4	20	39,6	419	
234	Соус молочный сладкий	50	0,475	1,12	3,39	25,5	
	Пряник заварной	1/50	3,75	0,26	37,3	179	
385	Кефир Снежок	200	5,6	6,4	8,2	113	
	Итого: завтрак	-	26,31	24,88	108,63	775,3	
	Обед						
84	Борщ с картофелем и фасолью	250	3,6	5,1	20,32	141,5	
309	Макароны отварные	100/5	3,6	3,2	19,18	119,6	
189	Котлета, биточки	60	7,8	10,6	8,8	162	
833	Соус красный	50	0,2	0,01	0,3	19,7	
530	Морковь припущенная	50/2,5	0,7	3,35	5,2	54	
867	Компот из кураги и сухофруктов	200	1,04	-	34	140,2	
	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,35	0,7	24,6	122,1	
	Итого: обед	-	21,29	22,96	112,32	759,10	
	Итого всего	-	47,5	47,84	220,95	1534,4	

№	Наименование продуктов	С 7 до 11 лет					
		4 день	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		Завтрак					
416	Плов из отварной курицы	150	14,9	19	24,1	327	
378	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	90,8	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
42	Сыр порционный	20	5,07	5,33	-	20	
41	Масло порционное	10	0,1	8,2	0,1	75	
	Итого: завтрак	-	26,22	33,81	62,3	612,1	
	Обед						
148	Суп лапша домашняя	250	2,6	5,6	13,4	114,4	
279	Тефтели говяжьи	60	8,4	12,2	12,5	193,4	
321	Капуста тушеная	100	2,1	2,7	13,4	86,3	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	-	-	21,82	87,5	
	Хлеб пшен/ржан	30/30	4,35	0,7	24,6	122,1	
	Итого: обед	-	17,45	21,2	85,72	603,7	
	Итого: всего	-	43,67	55,01	148,02	1215,8	

№	Наименование продуктов	С 7 до 11 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	5 день					
	Завтрак					
189	Котлета, биточки	60	7,8	10,6	8,8	162
309	Макароны	100/5	3,6	3,2	19,1	119,6
833	Соус красный	50	0,2	0,01	0,3	19,7
948	Кисель плодово-ягодный	200	1,04	-	41,24	169,2
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
429	Булочка	60	4,1	1,6	29,4	148
42	Сыр порционный	20	5,07	5,33	-	20
	Итого завтрак	-	24,21	21,14	111,44	702,1
	Обед					
42	Суп рыбный из сайры	250	10,2	2,6	16,7	150,9
416	Плов из отварной курицы	150	14,9	19	24,1	327
	Соленый огурец	50	0,35	-	0,65	4,08
867	Компот из сухофруктов с черносливом	200	0,58	-	3,7	150,4
338	Бананы	100	1,5	-	23,6	100
	Хлеб пшеничный ржаной	30/30	4,35	0,7	24,6	122,1
	Итого обед	-	31,88	22,3	93,35	854,48
	Итого всего	-	56,09	43,44	204,79	1556,58

№	Наименование продуктов	С 7 до 11 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	6 день					
	Завтрак					
168	Каша манная молочная из манной крупы с маслом	200/10	6,1	11,3	33,5	260
150	Какао на молоке	200	4,23	3,94	19,86	136,81
117	Батон	60	0,2	1,2	29,4	148
41	Масло порционное	10	0,1	8,2	0,1	75
	Итого: завтрак	-	10,63	24,64	82,86	619,81
	Обед					
84	Борщ с картофелем	250	-	5,0	19,65	131,75
189	Котлета мясная	60	7,8	10,6	8,8	162
302	Гречка рассыпчатая	100	5,01	4,19	27,15	166,4
833	Соус красный	50	0,2	0,01	0,3	19,7
52	Свекла отварная	50	0,8	3,0	5,5	52,2
867	Компот из кураги с сухофруктами	200	1,04	-	34	140,2
	Хлеб пшенич. ржан	30/30	4,93	0,8	27,46	136,8
	Итого: обед	-	19,78	23,6	122,86	809,05
	Итого: всего	-	30,41	48,24	205,72	1428,86

№	Наименование продуктов	С 7 до 11 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	7 день					
	Завтрак					
261	Печень тушенная в сметанном соусе	50/50	15,1	7,9	1,9	139,1
304	Рис отварной	100	2,51	4,07	87,5	200
424	Яйцо варенное	1/40	5,1	4,6	0,3	63
378	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91
	Хлеб пшеничный с маслом	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	Итого: завтрак	-	26,51	18,57	120,0	556,7
	Обед					
44	Суп гороховый	250	5,18	5,35	23,6	163,25
259	Жаркое по- домашнему	175	17,1	7,8	21	223
	Огурец соленый	50	0,35	-	0,65	4,08
	Сок апельсиновый (пром. изгот.)	200	0,3	-	34,5	139,2
	Хлеб пшенич/ржан	30/30	4,35	0,7	24,6	122,1
	Итого: обед	-	26,98	13,85	211,67	1156,63
	Итого: всего					

№	Наименование продуктов	С 7 до 11 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	8 день					
	Завтрак					
309	Макароны отварные сладкие	100/5	4,2	5,4	27,7	176
379	Кофейный напиток	200	3,58	3,5	28,34	151,8
117	Батон	60	0,2	1,2	29,4	148
42	Сыр порционный	20	5,07	5,33	-	20
41	Масло порционное	10	0,1	8,2	0,1	75
	Итого: завтрак	-	13,15	23,63	85,54	570,8
	Обед					
88	Щи из свежей капусты	250	1,7	4,9	8,4	84,5
279	Тефтели говяжьи с соусом сметанным, с томатом	60/50	8,2	13,5	12,2	203
321	Капуста тушенная	100	2,1	2,7	13,4	86,3
867	Компот из чернослива с сухофруктами	200	0,58	-	3,7	150,4
	Хлеб пшенич/ржан	30/	4,35	0,7	24,6	122,1
	Итого: обед	-	16,93	21,8	62,3	646,3
	Итого: всего	-	30,08	45,43	147,84	1217,10

№	Наименование продуктов	С 7 до 11 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	9 день					
	Завтрак					
223	Запеканка из творога	80	18,4	20	39,6	419
234	Соус молочный сладкий	50	0,475	1,12	3,39	25,5
	Пряник	1/50	3,75	0,26	37,3	179
385	Кефир Снежок	200	5,6	6,4	8,2	113
	Итого: завтрак	-	26,375	22,26	105,79	750
	Обед					
84	Борщ с картофелем и фасолью	250	3,6	5,1	20,32	141,5
87	Котлета из птицы	80	12,6	18,08	11,84	259,2
304	Рис отварной	100	2,51	4,07	27,6	157,1
833	Соус красный	50	0,2	0,01	0,39	19,7
530	Морковь припущенная	50/25	0,7	3,35	5,2	54,0
	Хлеб пшени/ржан	30\30	4,35	0,7	24,6	122,1
150	Какао на молоке	200	4,23	3,94	19,86	136,81
	Итого: обед	-	24,04	31,31	111,77	841,1
	Итого: всего	-	5,42	53,57	217,56	1591,1

№	Наименование продуктов	С 7 до 11 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	10 день					
	Завтрак					
189	Котлета мясная	60	7,8	10,6	8,8	162
304	Рис отварной	100	2,51	4,07	27,6	157,1
833	Соус красный	50	0,2	0,01	0,3	19,7
377	Чай с лимоном	200\7	3,75	0,88	25,5	126,6
	Хлеб пшенич	30	2,4	0,4	12,6	63,6
42	Сыр порционный	20	5,07	5,33	-	20
41	Масло порционное	10	0,1	8,2	0,1	75
	Итого: завтрак	-	26,22	33,81	62,3	612,1
	Обед					
148	Суп лапша домашняя	250	2,6	5,6	13,4	114,4
261	Печень тушенная в сметанном соусе	50\50	15,1	7,9	1,9	139,1
309	Макароны отварные	100\5	3,6	3,2	19,1	119,6
10	Зеленый горошек	20	0,1	1,4	1,8	155,6
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,5
	Хлеб пшенич/ржан	30\30	4,35	0,7	24,6	122,1
	Итого: обед	-	25,83	18,8	82,62	738,3
	Итого: всего	-	47,66	48,29	157,52	1437,1

№	Наименование продуктов	С 7 до 11 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	11 день					
401	Оладьи на молоке со сгущенным молоком	100\20	12,8	13,1	76,3	474
379	Кофейный напиток	200	3,58	3,5	28,34	151,8
338	Фрукты по сезону	200	-	-	25,5	112
	Итого: завтрак	-	16,38	16,6	130,14	737,8
	Обед					
94	Рассольник домашний со сметаной	250/10	2,3	7,8	19,4	158,2
189	Котлета мясная	60	7,8	10,6	8,8	162
302	Гречка рассыпчатая	100	5,01	4,19	27,15	166,4
52	Свекла отварная	50	0,8	3,0	5,5	52,2
833	Соус красный	50	0,2	0,01	0,3	19,7
	Сок натуральный яблочный(пром.изгот.)	200	0,36	-	34	140,2
	Хлеб пшенич/ржан	30\30	4,35	0,7	24,6	122,1
	Итого: обед	-	23,3	23,5	116,85	799,1
	Итого: всего	-	39,68	40,1	246,99	1536,9

№	Наименование продуктов	С 7 до 11 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	12 день					
	Завтрак					
243	Сарделька или сосиска отварная	50	5,1	3,2	0,8	142,4
309	Макароны отварные	100\5	3,6	3,2	19,1	119,6
833	Соус красный	50	0,2	0,01	0,3	19,7
948	Кисель плодово-ягодный	200	0,3	-	34,5	139,2
338	Фрукты по сезону	200	-	-	25,5	112
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	Итого: завтрак	-	11,6	6,81	92,8	596,5
	Обед					
44	Суп гороховый	250	5,18	5,35	23,6	163,25
642	Рагу из птицы	175	13,3	17,1	3,4	221
	Огурец соленый	50	0,35	-	0,65	4,08
349	Компот из смеси с сухофруктами	200	0,08	-	21,82	87,5
	Хлеб пшенич/ржан	30\30	4,35	0,7	24,6	122,1
	Итого: обед	-	23,26	23,15	74,04	597,93
	Итого: всего	-	34,86	29,96	166,87	1194,43

№	Наименование продуктов	С 7 до11 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	13 день					
	Завтрак					
168	Каша молочная из риса и пшена	200\10	4,0	1,3	47,5	258
385	Кефир Снежок	200	5,6	6,4	8,2	113
770	Булочка	60	0,2	1,2	29,4	148
41	Масло порционное	10	0,1	8,2	0,1	75
42	Сыр порционный	20	7,6	8	-	20
	Итого: завтрак	-	13,3	20,3	94,7	591,8
	Обед					
88	Щи из свежей капусты	250	1,7	4,9	8,4	84,5
416	Плов из отварной курицы	150	14,9	19	24,1	327
10	Зеленый горошек	20	0,1	1,4	1,8	155,6
867	Компот с черносливом	200	0,58	-	3,7	150,4
	Хлеб пшенич/ ржан	30\30	4,35	0,7	24,6	122,1
	Итого: обед	-	21,63	26,0	62,6	839,6
	Итого: всего	-	34,93	46,3	157,3	1431,4

№	Наименование продуктов	С 7 до 11 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	14 день					
	Завтрак					
424	Яйцо отварное	1\40	5,1	4,6	0,3	63
73	Икра кабачковая	50	0,7	2,4	4,3	41,6
377	Чай с лимоном	200\7	3,75	0,88	25,5	126,5
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
770	Булочка	60	4,1	1,6	29,4	148
41	Масло порционное	10	0,1	8,2	0,1	75
	Итого: завтрак	-	16,15	18,08	71,95	517,7
	Обед					
42	Суп рыбный из консервов	250	10,2	2,6	16,7	150,9
261	Печень тушенная в сметанном соусе	50\50	15,1	7,9	1,9	139,1
304	Рис отварной	100	2,51	4,07	27,6	157,1
52	Свекла отварная	50	0,8	3,0	5,5	52,2
379	Кофейный напиток	200	3,58	3,5	28,34	151,8
	Хлеб пшенич/ржан	30\30	4,35	0,7	24,6	122,1
	Итого: обед	-	33,04	18,27	98,12	708,9
	Итого: всего	-	49,19	36,35	170,07	1226,6