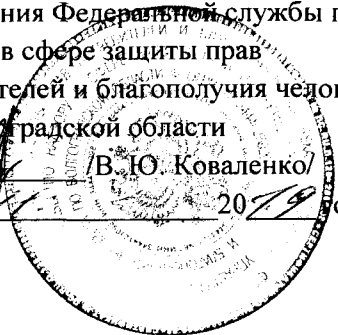


Согласовано
Начальник ТО в г. Фролово,
Фроловском, Иловлинском, Ольховском
районах
Управления Федеральной службы по
надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека
по Волгоградской области

/В. Ю. Коваленко/

18.11.2019 год



Утверждаю
Директор МКОУ Камышинской НОШ
Иловлинского муниципального района
Волгоградской области

[Signature] /Е.В. Писарева/
11 ноября 20__ год

ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для учащихся с 7-11 лет

МКОУ Камышинской НОШ в летне-осенний период

84-08-1080-2019
12.11.19

№ рецептур	наименование блюд и изделий					
1 день	<u>Завтрак</u>	выход	б	ж	у	кал.
243	Сосиска или сарделька отварная с маслом	50/5	5,1	13,2	0,8	142,4
321	Капуста тушеная	100	2,1	2,7	13,7	86,3
376	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	90,8
	Хлеб пшен. с маслом	30/10	2,5	8,6	12,7	138,2
	Итого завтрак		11,1	24,3	43,2	431,7
	<u>Обед</u>					
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,6	5,1	20,32	141,5
	Сметана	10	0,27	1,5	0,36	16
268	Котлета из говядины	80	12,38	18,15	10,74	258
195	Макароны отварные с овощами	120/30	5,3	6,9	31,4	203
71	огурец свежий	100	0,8	-	3,4	16
342	Компот из св. яблок	200	-	-	28	115
	Хлеб пшен./ржан.	40/40	17,95	29,94	106,14	136,8
	Итого обед		40,3	53,74	149,34	1213,4
	Итого всего		51,4	45,3	170,14	1284

№ рецептур	Наименование блюد и изделий	с 7 до 10 лет				
		выход	б	ж	у	кал.
2 день	<u>Завтрак</u>					
183	Каша жидкая из гречневой крупы	200/10	4,0	1,3	47,5	258
150	Какао на молоке	200	4,23	3,93	19,86	126,81
42	Сыр порц.	30	7,6	8	-	30
	Батон с маслом	30/10	2,6	8,8	14,3	147
	Итого завтрак		18,43	20,73	81,66	561,81
	<u>Обед</u>					
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,18	5,35	23,6	163,25
261	Печень тушеная в сметанном соусе	50/50	16,3	6,7	1,9	133
304	Рис отварной	100	2,51	4,07	87,5	200
867	Компот из чернослива	200	0,58	-	3,7	150,4
	Хлеб пшен./ржан.	40/40	4,93	0,8	27,46	136,8
	Итого обед		29,3	16,92	144,16	683,45
	Итого всего		47,73	37,65	225,82	1245,26

№ рецептур	Наименование блюдов и изделий	с 7 до 10 лет				
		выход	б	ж	у	кал.
3 день	<u>Завтрак</u>					
219	Сырники из творога	100	18,4	20	39,6	419
234	Соус мол.-сладкий	50	0,475	1,12	3,39	25,5
	Кефир Снежок	200	5,6	6,4	8,2	113
	Итого завтрак		24,47	27,52	51,19	557,5
	<u>Обед</u>					
42	Суп рыбный из консервов	250	10,2	2,6	16,7	150,9
268	Биточки говяжьи	80	12,48	11,84	17,76	227,2
128	Пюре картофельное	150	0,9	3	4,6	49,5
833	Соус красный основной	50	0,2	0,01	0,3	19,7
376	Компот из изюма	200	0,36	-	34	140,2
71	огурец свежий	50	0,4	0,05	1,3	7
	Хлеб пшен./ржан.	40/40	4,93	0,8	27,46	136,8
	Итого обед		29,87	21,25	106,32	776,5
	Итого всего		54,34	48,77	157,51	1334,0

№ рецептур	Наименование блюд и изделий	с 7 до 10 лет				
		выход	б	ж	у	кал.
4 день	<u>Завтрак</u>					
229	Рыба тушеная с овощами	50/50	9,1	4,8	4,8	99
128	Пюре картофельное	150	3,1	5,1	21,8	145,5
424	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
377	Чай с лимоном	200/7	3,75	0,88	25,5	126,5
	Хлеб пшен.	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	Итого завтрак		23,45	15,78	65	497,6
	<u>Обед</u>					
88	Щи из св. капусты и картофеля	250	1,7	4,9	8,4	84,5
	Сметана	10	0,27	1,5	0,36	16
302	Гречка отварная	100	5,01	4,19	27,15	166,4
305	Котлета из птицы	80	12,16	18,08	11,84	259,2
331	Соус смет. с томат.	50	0,9	3	4,6	49,5
	Кисель плодово-ягодный	200	0,3	-	34,5	139,2
338	Фрукты по сезону	200	-	-	25,2	112
	Хлеб пшен./ржан.	40/40	4,93	0,8	27,46	136,8
	Итого обед		25,27	32,47	139,81	963,6
	Итого всего		48,72	48,25	204,81	1461,2

№ рецептур	Наименование блюдов и изделий	с 7 до 10 лет				
		выход	б	ж	у	кал.
5 день	<u>Завтрак</u>					
416	Плов из отв. курицы	150	14,9	19	24,1	327
	Хлеб пшен.	20	2,46	0,4	13,73	68,4
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,7	28,34	151,8
	Булка пром. изготов.	50/10	2,4	0,4	12,6	63,6
	Итого завтрак		23,34	23,3	78,77	610,8
	<u>Обед</u>					
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,6	5,1	20,32	141,5
229	Рыба тушеная с овощами	50/50	10,2	7,1	4,8	124
128	Пюре картофельное	150	0,9	3	4,6	49,5
867	Компот из кураги	200	1,04	-	34	140,2
	Хлеб пшен./ржан.	40/40	4,93	0,8	27,46	136,8
	Итого обед		20,67	16	91,18	592
	Итого всего		44,01	39,3	169,95	1202,8

№ рецептур	Наименование блюдов и изделий	12с 7 до 10 лет				
		выход	б	ж	у	кал.
6 день	<u>Завтрак</u>					
175	Каша вязкая из риса и пшена	200/10	6,1	12,1	35	273
150	Какао на молоке	200	4,23	3,93	19,86	126,81
42	Сыр порц.	20	5,07	5,33	-	20
	Батон с маслом	30/10	2,6	8,8	14,3	147
	Итого завтрак		18,0	30,16	69,16	566,81
	<u>Обед</u>					
42	Суп рыбный из консервов	250	10,2	2,6	16,7	150,9
278	Тефтели говяжьи с соусом смет.-том.	60/30	8,4	12,2	12,5	193,4
309	Макаронь отварные с маслом	100	3,6	3,2	19,1	119,6
342	Компот из св. яблок	200	-	-	29	116,6
71	огурец свежий	50	0,4	0,05	1,3	7
338	Фрукты по сезону	200	-	-	25,5	136,8
	Итого обед		23,0	21,0	108,3	769,8
	Итого всего		41,0	51,16	177,46	1336,61

№ рецептур	Наименование блюд и изделий	с 7 до 10 лет				
		выход	б	ж	у	кал.
7 день	<u>Завтрак</u>					
234	Соус мол.-сладкий	50	0,475	1,12	3,39	25,5
219	Сырники с творогом	100	18,4	20	39,6	419
	Кефир Снежок	200	5,6	6,4	8,2	113
424	Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63
	Хлеб пшен.	20	2,46	0,4	13,73	68,4
	Итого завтрак		32,04	32,52	65,22	688,9
	<u>Обед</u>					
102	Суп картофельный с фасолью	250	5,18	5,35	23,6	163,25
259	Жаркое по-домашн. из говядины	50/125	17,1	7,8	21	223
348	Кисель плодово-ягодный	200	1,04	-	41,24	169,2
338	Фрукты по сезону	200	-	-	25,5	112
	Хлеб пшен./ржан.	40/40	4,93	0,8	27,46	136,8
	Итого обед		28,35	47,87	205,82	959,85
	Итого всего		60,39	80,39	271,04	1648,75

№ рецептур	Наименование блюд и изделий	с 7 до 10 лет				
		выход	б	ж	у	кал.
8 день	<u>Завтрак</u>					
243	Сосиска или колбаса отварная с маслом	50/5	5,1	13,2	0,8	142,4
199	Гороховое пюре	100	8,8	5,0	28,7	195
330	Соус томатный	50	0,2	0,01	0,3	19,7
376	Чай с молоком	150/50	1,4	1,6	17,7	91
	Хлеб пшенич. с масл	30/10	2,4	0,4	12,6	63,6
	Итого завтрак		17,9	20,21	60,1	511,7
	<u>Обед</u>					
99	Суп из овощей со сметаной	250/10	1,75	4,92	14,25	108,25
305	Котлета из птицы	80	12,16	18,08	11,84	259,2
321	Рагу из овощей	100/5	1,4	8,2	10,5	121
342	Компот из св. яблок	200	-	-	28	115
338	Фрукты по сезону	200	-	-	25,5	112
	Итого обед		15,39	31,2	83,61	687,95
	Итого всего		33,29	51,41	143,71	1199,65

№ рецептур	Наименование блюдов и изделий	с 7 до 10 лет				
		выход	б	ж	у	кал.
9 день	<u>Завтрак</u>					
268	Котлета из говядины	50	10,08	4,16	17,76	257,6
302	Гречка отварная	100	5,01	4,19	27,15	166,4
833	Соус красный основной	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	126,5
	Хлеб пшен.	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	Итого завтрак		26,54	14,24	83,61	696,8
	<u>Обед</u>					
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,6	5,1	20,32	141,5
	Сметана	10	0,27	1,5	0,36	16,0
642	Рагу из птицы	80/150	18,6	121,3	26,7	375
71	помидор свежий	100	1,2	0,2	4,6	26
350	Кисель из плодов и ягод свеж.	200	0,2	-	29	120
	Хлеб пшен./ржан.	40/40	4,93	0,8	27,46	136,8
	Итого обед		13,92	20,9	87,62	794,05
	Итого всего		40,46	35,14	171,23	1490,85

№ рецептур	Наименование блюд и изделий	с 7 до 10 лет				
		выход	б	ж	у	кал.
10 день	<u>Завтрак</u>					
175	Каша вязкая из риса и пшена	200/10	6,1	12,1	35	273
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,76	8	26,74	150,8
42	Сыр порц.	20	5,07	5,33	-	20
	Батон с маслом	30/10	2,6	8,8	14,3	147
	Итого завтрак		15,43	23,44	88,54	575,8
	<u>Обед</u>					
148	Суп лапша домашняя	250	2,6	5,6	13,4	114,4
261	Печень тушеная в сметанном соусе	50/50	16,3	6,7	1,9	133
304	Рис отварной	100	2,51	4,07	87,5	200
52	Свекла отварная	100	1,6	6,0	11	104,4
348	Кисель пл.-ягодный	200	0,3	-	34,5	139,2
338	Фрукты по сезону	200	-	-	25,5	112
	Хлеб пшен./ржан.	40/40	4,93	0,8	27,46	136,8
	Итого обед		25,64	20,34	212,08	957,9
	Итого всего		41,07	43,77	300,62	1533,7

№ рецептур	Наименование блюд и изделий	с 7 до 10 лет				
		выход	б	ж	у	кал.
11 день	<u>Завтрак</u>					
219	Сырники с творогом	100	18,4	20	39,6	419
234	Соус мол.-сладкий	50	0,475	1,12	3,39	25,5
385	Кефир Снежок	200	5,6	6,4	8,2	113
	Вафельки коровка	1 шт.				
	Итого завтрак		24,47	27,52	51,19	557,5
	<u>Обед</u>					
99	Суп из овощей со сметаной	250/10	1,75	4,92	14,25	108,25
229	Рыба тушеная с овощами	50/50	10,2	7,1	4,8	124
	Сметана	10	0,27	1,5	0,36	16,0
128	Пюре картофельное	150	3,1	5,1	21,8	145,5
867	Компот из кураги	200	1,04	-	34	140,2
	Хлеб пшен./ржан.	40/40	4,93	0,8	27,46	136,8
	Итого обед		21,29	19,42	102,67	670,75
	Итого всего		45,76	46,94	153,86	1228,25

№ рецептур	Наименование блюд и изделий	с 7 до 10 лет				
		выход	б	ж	у	кал.
12 день	<u>Завтрак</u>					
168	Каша жидкая из манной крупы с маслом и сахаром	200/20	2,8	0,3	43,4	300
150	Какао на молоке	200	4,23	3,91	19,86	126,81
	Батон с маслом	40/10	2,6	8,8	14,3	147
42	Сыр порц.	20	5,06	5,33	-	20
	Итого завтрак		14,69	18,34	77,56	593,81
	<u>Обед</u>					
88	Щи из св. капусты и картофеля	250	1,7	4,9	8,4	84,5
268	Котлета из говядины	80	10,08	4,18	17,76	257,6
309	Макароны отварные	100	3,6	3,2	19,1	119,6
833	Соус красный основной	50	0,2	0,01	0,3	19,7
376	Компот из изюма	200	0,36	-	34	140,2
424	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
	Хлеб пшен./ржан.	40/40	4,93	0,8	27,46	136,8
	Итого обед		25,97	17,69	107,32	821,4
	Итого всего		40,66	36,03	184,88	1415,21

№ рецептур	Наименование блюд и изделий	с 7 до 10 лет				
		выход	б	ж	у	кал.
13 день	<u>Завтрак</u>					
404	Оладьи с творогом на молоке со сгущ. молоком	150/20	6,6	8,9	67,1	444
385	Кефир Снежок	200	5,6	6,4	8,2	113
338	Фрукты по сезону	200	-	-	25,2	112
	Итого завтрак		12,2	15,3	100,5	269
	<u>Обед</u>					
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,18	5,35	23,6	163,25
268/330	Шницель из говядины с соусом сметанным	50/30	7,4	7,4	10,7	139
304	Рис отварной	100	2,51	4,07	87,5	200
150	Какао на молоке	200	3,76	8	26,74	150,8
	Хлеб пшен./ржан.	40/40	4,93	0,8	27,46	136,8
	Итого обед		23,78	25,62	176,0	789,95
	Итого всего		35,98	40,92	276,5	1058,85

№ рецептур	Наименование блюد и изделий	с 7 до 10 лет				
		выход	б	ж	у	кал.
14 день	<u>Завтрак</u>					
229	Рыба минтай тушен. с овощами	50/50	9,1	4,8	4,8	99
128	Пюре картофельное	100	2,07	3,4	14,53	42
377	Чай с лимоном	200/7	0,2	-	16,0	64,8
833	Соус красный основной	50	0,2	0,01	0,3	19,7
	Хлеб пшен.	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	Итого завтрак		13,97	8,61	48,23	289,1
	<u>Обед</u>					
88	Щи из св. капусты и картофеля	250	1,7	4,9	8,4	84,5
	Сметана	10	0,27	1,5	0,36	16
261	Печень тушеная в сметанном соусе	50/50	16,3	6,7	1,9	133
304	Рис отварной	100	2,51	4,07	87,5	200
867	Компот из чернослива	200	0,58	-	3,7	150,4
	Хлеб пшен./ржан.	40/40	4,93	0,8	27,46	136,8
	Итого обед		24,28	19,0	59,62	853,3
	Итого всего		38,25	27,61	107,85	1142,4