Согласовано:
Начальник Территориального отдела
в г. Камышин, Камышинском, Котовском,
Жирновском, Руднянском районах
Управления Роспотребнадзора
-главный государственный санитарный врач
по г. Камышину, Камышинскому, Котовскому,
Жирновскому, Руднянскому районам
_____ А.С. Кулаков

Утверждаю:
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

_____

наименование ОО

Камышинского муниципального района
Волгоградской области
с 01.09.2020-26.02.2021 учебный год
(7-11 лет и 12-17 лет)

Вариант № 1

Завтрак	Наименование ингредиентов в граммах											
Наименование блюд	Сосиска	Соус томатный	Гречка	Масло слив.	Соль	Огурец свеж.	Яблоко свеж.	Сыр твер.	Хлеб пшен.	Хлеб пеклев	Чай	Сахар
Сосиска отварная с томатным соусом 1/100	81,6	20										
Каша гречневая с маслом (гарнир)1/150/5			62	5	1							
Огурец св.(нарезка) 1/60						66						
Бутерброд с сыром1/30/10								10,4	30			
Хлеб пеклеванный 1/20										20		
Чай с сахаром 1/200/15											1	15
Яблоко свежее 1/200							202					

ОБЕД	Наименование ингредиентов в граммах																	
Наименование блюд	Помидор свежий	Капуста	Картофель	Морковь	Лук репчатый	Горошек Консервир.	Масло слив.	Изюм	Вафли	Хлеб пшен.	Хлеб пеклев	Цыплята охл.	Сухари	Масло раст.	Сметана	Соль	Сахар	Лимонная кислота
Помидор свежий (нарезка) 1/60	66																	
Суп из овощей со сметаной 1/200/10		20	54	10,4	9,6	9,6	5								10			
Котлета «Цыпочка»1/80					9,6					10,8		109	14,4	4,8		0,8		
Картофель отварной с маслом 1/150			200				5									1		
Компот из изюма1/200								25									20	0,2
Вафли1/30									30									
Хлеб пшеничный1/40										40								
Хлеб пеклеванный1/20											20							

Вариант № 2

Завтрак	Наименование ингредиентов в граммах										
Наименование блюд	Пшено	Рис	Масло слив.	Соль	Молоко	Банан свеж.	Сыр твер.	Хлеб пшен.	Чай	Сахар	Печенье
Каша «Дружба» 1/150/5	18	19	5	0,5	85					5	
Бутерброд с маслом и сыром 1/30/5/10			5				10,4	30			
Фрукты (Банан) 1/200						202					
Печенье1/30											30
Хлеб пшеничный1/30								30			
Чай с молоком1/200					50				1	15	

ОБЕД	Наименование ингредиентов в граммах																		
Наименование блюд	Помидор свежий	Огурец свежий	Капуста	Картофель	Морковь	Лук репчатый	Макароны	Масло растител	сухофрукты	Печень говяжья	Хлеб пшен.	Хлеб пеклев	Томатная паста	Мука пшенична	Масло сливочное	Сметана	Соль	Сахар	Лимонная кислота
Нарезка овощная (огурец свежий и помидор свежий) 1/60	33	33																	
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 1/200/10			60	32	10,4	9,6		4					4			10		2,4	0,12
Печень по – строгоновски 1/90/50								6		102,4			3	2,4		7,5			
Макароны отв. с маслом 1/150							50								3		1		
Компот из с/ф 1/200									20									15	
Хлеб пшеничный 1/30											30								
Хлеб пеклеванный 1/20												20							

Вариант № 3

Завтрак	Наименование ингредиентов в граммах															
Наименование блюд	Морковь	Рис	Масло слив.	Хлеб пеклеван	Лук репчатый	Икра кабачковая	Сыр твер.	Хлеб пшен.	Какао	Сахар	Цыплята охлаж.	Молоко	Капуста свежая	Сухари паниров	Масло растительн.	Яйца
Икра кабачковая 1/60						63,3										
Сыр порционно 1/10							10,4									
Котлета «Вкусняшка» 1/100					12			13,5			136,3	15	39	11	6	
Рис рассыпчатый с овощами 1/150/5	36,75	43	6		10											
Яйцо 1/40																40
Хлеб пеклеванный 1/40				40												
Хлеб пшеничный 1/40								40								
Какао с молоком 1/200									4	20		100				

ОБЕД	Наименование ингредиентов в граммах														
Наименование блюд	Огурец свежий	Масло раститель	Картофель	Морковь	Лук репчатый	Макароны	Томатная паста	Шиповник	Соль	Хлеб пшен.	Хлеб пеклев	Филе куриное	Масло сливочное	Сметана	Сахар
Нарезка овощная (огурец свежий) 1/60	66														
Суп картофельный с макаронными изделиями со сметаной 1/200/10		2	115	17	14	5			0,5					10	
Рагу овощное с мясом 1/125/25			108,7	22,5	18,7		7,5		1,0			59	6		
Напиток из шиповника 1/200								20							20
Хлеб пшеничный1/30										30					
Хлеб пеклеванный1/20											20				

Вариант № 4

Завтрак	Наименование ингредиентов в граммах											
Наименование блюд	Творог	Яблоко свежее	Сахар	Яйцо	Масло сливочное	Сухари панировочн	Сметана	Хлеб пшеничн	Сыр твердый	Чай	Сахар	Молоко сгущенное
Пудинг из творога с яблоком и сгущенным молоком 1/150/30	103,4	58	12	15	7	6	6					30
Сыр порциями 1/10									10,4			
Масло сливочное 1/5					5							
Хлеб пшеничный 1/60								60				
Чай с сахаром 1/200										1	15	

ОБЕД	Наименование ингредиентов в граммах																				
Наименование блюд	Горошек зеленый	Цыплята охлаж.	Картофель	Морковь	Лук репчатый	Капуста	Томатная паста	Масло растительное	Соль	Хлеб пшен.	Хлеб пеклев	Мука пшеничная	Яблоко свеж.	Масло сливочное	Сметана	Сахар	Рис	Свекла	Лимонная кислота	Горох	Вафли
Зеленый горошек 1/60	63,6																				
Борщ с капустой, картофелем со сметаной 1/200/10			53,3	14,5	9,6	43,7	5	3							10	0,8		35			
Тефтели «Ёжики домашние» 1/100		107			10,4			9,6	1			9,0		2,4			8				
Бобовые отварные (горох) 1/150																				45	
Вафли 1/30																					30
Компот из свежих яблок1/200													45,0			24			0,2		
Хлеб пшеничный1/40										40											
Хлеб пеклеванный1/60											60										

Вариант № 5

Завтрак	Наименование ингредиентов в граммах														
Наименование блюд	Помидоры свеж.	Огурцы свеж.	Масло слив.	Сыр твердый	Свинина охлаж.	Хлеб пшеничный	Хлеб пеклеван.	Макароны	Чай	Сахар	Картофель	Лук репчатый	Масло раститител.	Соль	Лимон
Нарезка овощная(помидор св и огурцы св.)1/60	33	33													
Бутерброд с маслом и сыром 1/30/5/10			5	10,4		30									
Котлета по-Хлыновски 1/100					70,1	7,5					30	15	7,5	1	
Макароны отв. с маслом 1/150/5			5					50						1	
Хлеб пеклеванный 1/40							40								
Чай с сахаром и лимоном 1/200/15/5									1	15					7

ОБЕД	Наименование ингредиентов в граммах															
Наименование блюд	Огурец свеж.	Свинина охлаж.	Картофель	Морковь	Лук репчатый	Перловка	Лимонная кислота	Изюм	Соль	Хлеб пшен.	Хлеб пеклев	Огурец соленый	Масло растительное	Сметана	Сахар	Сухари панировочн
Нарезка овощная (огурец свежий) 1/60	66															
Рассольник «Ленинградский» со сметаной 1/200/10			74,4	21	11,8	4						21	2	10		
Запеканка картофельная с мясом 165/35		69	256		10				1				3			4,8
Компот из изюма 1/200							0,2	25							20	
Хлеб пеклеванный 1/20											20					
Хлеб пшеничный1/30										30						

Вариант № 6

Завтрак	Наименование ингредиентов в граммах								
Наименование блюд	Рис	Молоко	Масло слив.	Сыр твердый	Банан	Хлеб пшеничный	Чай	Сахар	Соль
Каша рисовая вязкая с маслом 1/200/5	38	132	8					10	
Бутерброд с маслом и сыром 1/30/5/10			5	10,4		30			
Фрукты (Банан) 1/200					202				
Чай с молоком 1/200		50					1	15	
Хлеб пшеничный 1/30						30			

ОБЕД	Наименование ингредиентов в граммах															
Наименование блюд	Икра кабачковая	Картофель	Морковь	Лук репчатый	Горох	Печенье	Сухофрукты	Соль	Хлеб пшен.	Хлеб пеклев	Рыба минтай	Масло сливочное	Масло растительно	Молоко	Сахар	Яйцо
Икра кабачковая 1/60	63,6															
Суп картофельный с бобовыми 1/200		66	12	18	16,2							2,0				
Котлета рыбная «Любительская» 1/100				12,5				1			90		6,2			7,5
Картофельное пюре 1/150		171										5,25		23,7		
Печенье 1/30						30										
Компот из с/ф 1/200							20								15	
Хлеб пеклеванный 1/30										30						
Хлеб пшеничный1/40									40							

Вариант № 7

Завтрак	Наименование ингредиентов в граммах													
Наименование блюд	Помидоры свеж.	Огурцы свеж.	Масло слив.	Гречка	Цыплята охлаж.	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничтый	Сухари панировоч.	Чай	Сахар	Яблоко	Масло растительн.	Морковь	Лук репчатый
Нарезка овощная(помидор св и огурцы св.) 1/60	33	33												
Котлета «Кузина забава» 1/100					96,75	38		10				6		
Каша гречневая с овощами(гарнир) 1/150			5	62								4	25	10
Фрукты (Яблоко) 1/200											202			
Хлеб пшеничный 1/40							40							
Чай с сахаром 1/200/15									1	15				

ОБЕД	Наименование ингредиентов в граммах																
Наименование блюд	Помидор соленый	Филе куриное	Картофель	Морковь	Лук репчатый	Сметана	Вафли	Курага	Капуста	Хлеб пшен.	Хлеб пеклев	Томатная паста	Масло растительное	Лимонная кислота	Сахар	Мука пшеничная	Соль
Нарезка овощная (помидор соленый) 1/60	66																
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 1/200/10			32	10,4	9,6	10			60			4	4	0,12	2,4		
Жаркое по-домашнему 1/125/25		59	127,8		14							2,4	4,8				1
Компот из кураги 1/200								25						0,2	20		
Вафли 1/30							30										
Хлеб пеклеванный 1/40										40							
Хлеб пшеничный1/40											40						

Вариант № 8

Завтрак	Наименование ингредиентов в граммах											
Наименование блюд	Зеленый горошек	Макароны	Масло слив.	Свинина охлаж.	Сыр	Хлеб пшеничный	Лук репчатый	Яйцо	Чай	Сахар	Лимон	Сухари панировочн
Зеленый горошек 1/60	63,6											
Макаронник с мясом 160/5		40	7	79,4			17	5				4
Бутерброд с маслом и сыром 1/30/5/10			5		10,4	30						
Хлеб пшеничный 1/40						40						
Чай с сахаром и лимоном 1/200/15/5									1	15	7	

ОБЕД		Наименование ингредиентов в граммах																	
Наименование блюд	Огурец свежий	Помидор свежий	Цыпленок	Картофель	Морковь	Лук репчатый	Сметана	Крупа рисовая	Капуста свежая	Шиповник	Капуста	Хлеб пшен.	Хлеб пеклев	Горох крупа	Масло сливочное	Масло растительное	Горошек консервиров	Сахар	Печенье
Нарезка овощная (огурец свежий и помидор свежий) 1/60	33	33														2			
Суп из овощей со сметаной 1/200/10				54	10,4	9,6	10				20				5		9,6		
Голубцы ленивые из птицы 1/100			42		12	7,8	17	5	90, 4										
Бобовые отварные 1/150														45					
Напиток из шиповника 1/200										20								20	
Печенье 1/30																			30
Хлеб пеклеванный 1/60													60						
Хлеб пшеничный1/40												40							

Вариант № 9

Завтрак	Наименование ингредиентов в граммах												
Наименование блюд	Помидоры свеж.	Рис	Цыплята охлажю	Морковь	Соль	Хлеб пшеничный	Лук репчатый	Яйцо	Какао	Сахар	Молоко	Банан	Масло растительн.
Нарезка овощная(помидоры св.) 1/60	66												
Плов из курицы 1/125/25		36,3	78,9	25	1,0		11,9						5
Яйцо 1/40								40					
Фрукты (Банан) 1/200												202	
Какао с молоком 1/200									4	20	100		
Хлеб пшеничный 1/40						40							

ОБЕД	Наименование ингредиентов в граммах																	
Наименование блюд	Огурцы свежие	Свинина охлаж.	Картофель	Морковь	Лук репчатый	Сметана	Мука пшеничн.	Яблоки	Капуста	Хлеб пшен.	Хлеб пеклев	Томатная паста	соль	Масло растительное	Сахар	Свекла	Вафли	Лимонная кислота
Нарезка овощная (огурец свежий) 1/60	66																	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной 1/200/10			53,3	14,5	10	10			43,7			5	0,5		0,8	35		
Рагу овощное с мясом 1/150		60	39	27,1	16,2		2		32,8			4,8		3,8	0,4			
Вафли 1/30																	30	
Компот из свежих яблок 1/200								45,0							20			0,3
Хлеб пеклеванный 1/60											60							
Хлеб пшеничный1/40										40								

Вариант № 10

Завтрак	Наименование ингредиентов в граммах												
Наименование блюд	Макароны	Молоко	яйцо	Творог	Сахар	Хлеб пшеничный	Масло растительн	Сухари панировочн	Масло сливочное	Сыр тверд.	Чай	Сгущенное молоко	Яблоко
Лапшевник с творогом со сгущенным молоком1/150/30	38,07	49,5	7,5	45	7,5		3	4,5				30	
Бутерброд с маслом и сыром 1/30/5/10						30			5	10,4			
Фрукты (яблоко) 1/200													202
Чай с сахаром 1/200					15						1		
Хлеб пшеничный 1/40						40							

ОБЕД	Наименование ингредиентов в граммах																			
Наименование блюд	Огурцы свежие	Помидоры свежие	Картофель	Морковь	Лук репчатый	Сметана	Перловка	Изюм	Капуста	Хлеб пшен.	Хлеб пеклев	Сахар	Соль	Масло растительное	Огурец соленый	Цыпленок охлаж.	Масло сливочное	Молоко	Сухари панировочн	Лимонная кислота	Печенье
Нарезка овощная (огурец свежий и помидор свежий 1/60	33	33																			
Рассольник «Ленинградский» (перловка) со сметаной 1/200/10			74,7	21	11,8	10	4						1		21						
Котлета «Вкусняшка» 1/100					12				39	13,5				6		136,3		15	11		
Картофель отварной с маслом 1/150/5			200														5				
Компот из изюма 1/200								25				20								0,2	
Печенье 1/30																					30
Хлеб пшеничный 1/40										40							е				
Хлеб пеклеванный 1/40											40										