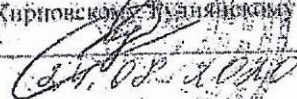
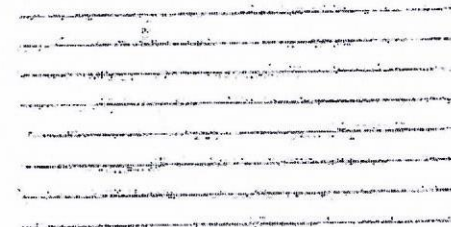


Согласовано:

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



Утверждено:



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

наименование ООУ

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	Гречка	Масло слив.	Соль	Огурец свеж.	Яблоко свеж.	Сыр твер.	Хлеб пшен.	Хлеб пеклев	Чай	Сахар
Сосиска отварная 1/100	102										
Каша гречневая с маслом (гарнир)1/180/5		75	5	1							
Огурец св.(нарезка) 1/100					110						
Бутерброд с сыром1/30/15							15,5	30			
Хлеб пеклеванный 1/30									30		
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
Нарезка овощная (помидор свежий) 1/100	110																	
Суп из овощей со сметаной 1/250/10		25	67,5	13	12	12	6,2 5								10			
Котлета «Цыпочка» 1/100					12					13,5		136,3	18	6		0,8		
Картофель отварной с маслом 1/180			240				5									1		
Компот из изюма1/200								25									20	0,2
Вафли1/30									30									
Хлеб пшеничный1/40										40								
Хлеб пеклеванный1/40											40							

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» 1/200/5	21,6	24	6	0,5	102					6	
Бутерброд с маслом и сыром 1/30/10/15			10				15,5	30			
Фрукты (Банан) 1/200						202					
Печенье 1/30											30
Хлеб пшеничный 1/40								40			
Чай с молоком 1/200					50				1	15	

ОБЕД	Наименование ингредиентов в граммах																		
Наименование блюд	Помидор свежий	Огурец свежий	Капуста	Картофель	Морковь	Лук репчатый	Макароны	Масло слив.	сухофрукты	Говяжья печень	Хлеб пшен.	Хлеб пеклев	Мука пшеничная	Масло растительное	Сметана	Соль	сахар	Лимонная кислота	Томатная паста
Нарезка овощная (огурец свежий,помидор свежий) 1/100	55	55																	
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 1/250/10			75	40	13	13								5	10		3	0,12	5
Печень по-строгоновски 1/100/50										128			2,4	7,5	7,5				3
Макароны отв. с маслом 1/180/5							60	5								1			
Компот из с/ф 1/200									20								15	0,2	
Хлеб пшеничный 1/40											40								
Хлеб пеклеванный 1/40												40							

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	Цыпленок охлаж.	Молоко	Капуста свежая	Сухари паниров	Масло растительн.	Яйца
Икра кабачковая 1/100						106										
Сыр порционно 1/10							10,4									
Котлета «Вкусняшка» 1/100								13,5			136,3	15	39	11	6,0	
Рис рассыпчатый с овощами 1/180/5	44	51,6	7,2		12											
Яйцо 1/40																40
Хлеб пеклеваемый 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	Филе куриное	Картофель	Морковь	Лук репчатый	Макароны	Томатная паста	Шиповник	Соль	Хлеб пшен.	Хлеб пеклев	Мука пшеничная	Масло сливочное	Масло растительно	Сметана	Сахар
Нарезка овощная (огурец свежий)1/100	110															
Суп картофельный с макаронными изделиями со сметаной 1/250/10			131,2	21,2	17,5	6,2			1,0					2,5	10	
Рагу овощное с мясом 1/165/35		79	145	30	25		10		1,0			3	4			
Напиток из шиповника 1/200								20								20
Хлеб пшеничный1/40										40						
Хлеб пеклеваемый1/40											40					

Вариант № 4

[illegible][illegible]

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	Масло растительн.	Соль	Лимон
Нарезка овощная(помидор св и огурцы св.)1/100	55	55													
Бутерброд с маслом и сыром 1/30/10/15			10	10,4		30									
Котлета по-Хлыновски 1/100					70,1	7,5					30	15	7,5	1	
Макароны отв. с маслом 1/180/5			5					60							
Хлеб пеклеванный 1/40							40								
Чай с сахаром и лимоном 1/200									1	15					7

ОБЕД	Наименование ингредиентов в граммах															
Наименование блюд	Огурец свежий	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) 1/100	110															
Рассольник «Ленинградский» со сметаной 1/250/10			93, 3	26	14,7	5						26	3	10		
Запеканка картофельная с мясом 165/35		69	257		10				0,13				3			4,8
Компот из изюма 1/200							0,2	25							20	
Хлеб пеклеванный 1/30											30					
Хлеб пшеничный1/30										30						

Вариант № 6

Завтрак	Наименование ингредиентов в граммах							
Наименование блюд	Рис	Молоко	Масло слив.	Сыр твердый	Банан	Хлеб пшеничный	Чай	Сахар
Каша молочная рисовая вязкая с маслом 1/200/5	38	132	8					10
Бутерброд с маслом и сыром 1/30/10/15			10	15,5		30		
Фрукты (Банан) 1/200					202			
Чай с молоком 1/200		50					1	15
Хлеб пшеничный 1/40						40		

ОБЕД	Наименование ингредиентов в граммах																
Наименование блюд	Икра кабачковая	Масло растительное	Картофель	Морковь	Лук репчатый	Горох	Печенье	Сухофрукты	Соль	Хлеб пшен.	Хлеб пеклев	Рыба Треска с/м	Молоко	Масло сливочное	Лимонная кислота	Сахар	Яйцо
Икра кабачковая 1/100	106																
Суп картофельный с бобовыми 1/250			67	17,5	22,5	20								3			
Котлета рыбная «Любительская» 1/100				20	8				1	8		74,4	8	3,2			8
Картофель тушеный с луком 1/180			240		15									5			
Печенье 1/30							30										
Компот из с/ф 1/200								20							0,2	15,	
Хлеб пеклеванный 1/40											40						
Хлеб пшеничный 1/40										40							

Вариант № 7

Завтрак	Наименование ингредиентов в граммах												
Наименование блюд	Помидоры свеж.	Огурцы свеж.	Масло слив.	Гречка	Цыплята охлаж.	Хлеб пшеничный	Сухари панировоч.	Чай	Сахар	Яблоко	Масло растительн.	Морковь	Лук репчатый
Нарезка овощная(помидор св и огурцы св.) 1/100	55	55											
Котлета «Кузина забава» 1/100					96,7	38	10				6		
Каша гречневая с овощами(гарнир) 1/180			6	74,4							4,8	30	12
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 свежий	Филе куриное	Картофель	Морковь	Лук репчатый	Сметана	Вафли	Курага	Капуста	Хлеб пшен.	Хлеб пеклев	Томатная паста	Масло растительное	Лимонная кислота	Сахар	Соль
Нарезка овощная (помидор свежий) 1/100	110															
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 1/250/10			40	13	13	10			75			5		0,1 2		
Жаркое по-домашнему 165/35		70,8	153,3		16,8							2,8	5,8			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 1/100	110											
Макаронник с мясом 1/200		40	7	79,4			17	5				4
Бутерброд с маслом и сыром 1/30/10/15			10		15,5	30						
Хлеб пшеничный 1/40						40						
Чай с сахаром и лимоном 1/200/									1	15	7	

[illegible]

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 молоком 1/200/30	45,68	59,4	9	54	9		3,6	5,4				30	
Бутерброд с маслом и сыром 1/30/10/15						30			10	15,5			
Фрукты (яблоко) 1/200													202
Чай с сахаром 1/200					15						1		
Хлеб пшеничный 1/40						40							

[illegible]

