

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Чилинская средняя общеобразовательная школа»**

636172, Томская обл., Кожевниковский район, с. Чилино, ул. Советская д. 1 а

Тел. (244) 44-748, e - mail: [chilinosc@yandex.ru](mailto:chilinosc@yandex.ru)

**ИНН 7008004659; КПП 700801001; ОГРН 1027003152880**

Утверждаю \_\_\_\_\_

Т.А.Узгорова

пр. № \_\_\_\_\_

## Меню для обучающихся 1-4 классов

Прием пищи	Название блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,48	4,42	0,0	53,7	54-1з-2022
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,3	5,5	18,4	144,3	54-9к-2020
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,4	26,4	54-2гн -2020
<b>Итого за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>11,28</b>	<b>10,22</b>	<b>36,3</b>	<b>282,3</b>	
обед	Салат из свеклы	60,0	0,8	2,7	4,6	45,7	54-13з-2020
	Плов с курицей	200,0	15,5	13,2	40,3	341,9	54-12м -2020
	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Компот из сухофруктов	200,0	0,6	0,0	22,7	93,2	54-1хн-2020
<b>Итого за обед</b>		<b>490</b>	<b>30,9</b>	<b>10,9</b>	<b>73,5</b>	<b>515,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>935</b>	<b>42,18</b>	<b>21,12</b>	<b>162,0</b>	<b>797,8</b>	
<b>День 2</b>							
завтрак	Макароны отварные с сыром	200	10,2	9,4	40,8	288,4	54-3г-2020
	Яблоко	75	0,3	0,3	6,7	30,3	Пром.
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Какао с молоком	200	4,1	6,0	12,6	121,1	54-7гн -2020
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>505</b>	<b>16,90</b>	<b>16,00</b>	<b>71,60</b>	<b>497,70</b>	
обед	Огурец в нарезке	50,0	0,4	0,0	1,4	7,0	54-2з-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	8,2	6,5	42,8	262,2	54-4г -2020
	Курица, тушеная с морковью	100,0	14,2	5,78	4,46	126,4	54-25м -2022
	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Кисель из свежей брусники	200,0	0,2	0,1	12,5	51,6	54-10хн-2020
<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>25,3</b>	<b>12,68</b>	<b>33,16</b>	<b>412,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1035</b>	<b>42,2</b>	<b>28,68</b>	<b>104,76</b>	<b>910,2</b>	
<b>День 3</b>							
завтрак	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	210	8,5	12,6	43,3	320,6	54-10к-2020
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9	54-6гн -2020

	<b>Итого за завтрак</b>	<b>440</b>	<b>12,3</b>	<b>14,3</b>	<b>63,40</b>	<b>431,4</b>	
обед	Борщ со свежей капустой и сметаной	200	1,7	5,3	10,3	96,3	54-2с-2020
	Овощное рагу	150	1,9	0,1	12,7	58,7	54-9г -2020
	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Компот из сухофруктов	200,0	0,6	0,0	22,7	93,2	54-1хн-2020
	<b>Итого за обед</b>	<b>580</b>	<b>6,5</b>	<b>5,7</b>	<b>57,2</b>	<b>306,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1020</b>	<b>18,8</b>	<b>20</b>	<b>120,6</b>	<b>737,5</b>	
<b>День 4</b>							
завтрак	Каша "Дружба"	200	4,9	6,9	24,6	180,0	54-16к-2020
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Какао с молоком сгущенным	200	3,1	4,7	22,7	145,6	54-25гн -2020
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>430</b>	<b>11,30</b>	<b>11,90</b>	<b>58,80</b>	<b>383,50</b>	
обед	Рис отварной	150,0	3,6	5,2	38,0	213,2	54-6г -2020
	Рыба запеченная в сметанном соусе (минтай)	80,0	6,2	5,7	7,7	106,8	54-9р-2020
	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Компот из чернослива	200,0	0,8	0,0	28,4	117,0	54-3хн -2020
	<b>Итого за обед</b>	<b>460</b>	<b>22</b>	<b>25,4</b>	<b>82,3</b>	<b>645,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>890</b>	<b>32,5</b>	<b>41,3</b>	<b>141,5</b>	<b>1065,4</b>	
<b>День 5</b>							
завтрак	Макаронь отварные с сыром	200	10,2	9,4	40,8	288,4	54-3г-2020
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8	54-9гн -2020
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>430</b>	<b>16,30</b>	<b>13,20</b>	<b>63,40</b>	<b>437,10</b>	
обед	Винегрет	80	1,0	7,1	6,0	91,8	54-16з-2020
	Картофельное пюре	150,0	3,0	5,7	23,7	158,0	54-11г -2020
	Соус красный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,2	54-3с-20202
	Биточки из курицы	75	14,3	24,1	0,2	126,4	54-2з-2022
	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Компот из кураги	200,0	1,8	0,0	28,5	121,4	54-5хн -2020
	<b>Итого за обед</b>	<b>555</b>	<b>23,06</b>	<b>37,68</b>	<b>71,68</b>	<b>569,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>935</b>	<b>45,76</b>	<b>48,88</b>	<b>184,18</b>	<b>1210,4</b>	
<b>День 6</b>							
завтрак	Каша пшеничная	200	8,32	10,12	37,64	274,9	54-6к-20202
	Булочка	50	3,5	1,3	25,5	126	Пром
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9	54-6гн -2020
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>480</b>	<b>15,62</b>	<b>13,12</b>	<b>83,24</b>	<b>511,7</b>	
обед	Огурец в нарезке	50,0	0,4	0,0	1,4	7,0	54-2з-2020
	Каша перловая рассыпчатая	150,0	4,4	5,9	33,6	205,2	54-5г -2020
	Соус красный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,2	54-3с-20202
	Котлета говяжья	80,0	15,0	12,7	6,6	200,5	54-4м -2020
	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Компот из яблок с лимоном	200,0	0,2	0,2	11,0	46,8	54-13хн-2020
	<b>Итого за обед</b>	<b>530</b>	<b>23,6</b>	<b>19,58</b>	<b>65,88</b>	<b>531,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1010</b>	<b>38,58</b>	<b>29,48</b>	<b>149,12</b>	<b>1043,3</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 7</b>							

завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,48	4,42	0,0	53,7	54-1з-2022
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,3	5,5	18,4	144,3	54-9к-2020
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Какао	200	4,1	6,0	12,6	121,1	54-7Гн -2020
<b>Итого за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>15,18</b>	<b>16,22</b>	<b>42,5</b>	<b>377</b>	
обед	Салат из свеклы	60,0	0,8	2,7	4,6	45,7	54-13з-2020
	Плов с курицей	200,0	15,5	13,2	40,3	341,9	54-12М -2020
	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Компот из кураги	200,0	1,8	0,0	28,5	121,4	54-5ХН -2020
	<b>Итого за обед</b>	<b>480</b>	<b>32,1</b>	<b>10,9</b>	<b>79,3</b>	<b>543,7</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>925</b>	<b>47,28</b>	<b>46,82</b>	<b>121,8</b>	<b>920,7</b>		
<b>День 8</b>							
завтрак	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	200	8,0	12,0	41,2	305,4	54-10к-2020
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Какао с молоком сгущенным	200	3,1	4,7	22,7	145,6	54-25Гн -2020
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>430</b>	<b>13,40</b>	<b>17,0</b>	<b>75,40</b>	<b>508,90</b>	
обед	Огурец в нарезке	50,0	0,4	0,0	1,4	7,0	54-2з-2020
	Макароны отварные	150	5,0	5,4	35,0	207,7	54-1Г-2020
	Курица, тушеная с морковью	100,0	14,2	5,78	4,46	126,4	54-25М -2022
	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Кисель из черной смородины	200,0	0,2	0,0	12,5	50,7	54-12ХН-2020
<b>Итого за обед</b>	<b>510</b>	<b>22,72</b>	<b>10,28</b>	<b>64,86</b>	<b>449,7</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>960</b>	<b>36,12</b>	<b>27,98</b>	<b>140,26</b>	<b>958,6</b>		
<b>День 9</b>							
завтрак	Булочка	50	3,5	1,3	25,5	126	Пром
	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	200	8,9	10,6	46,5	316,4	54-14к-2020
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,0	6,6	27,6	54-3Гн -2020
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>480</b>	<b>14,8</b>	<b>12,1</b>	<b>89,1</b>	<b>533,7</b>	
обед	Помидор в нарезке	50,0	0,3	0,0	1,9	8,8	54-3з-2020
	Картофельное пюре	150,0	3,0	5,7	23,7	158,0	54-11Г -2020
	Соус красный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,2	54-3с-20202
	Биточки из курицы	75	14,3	24,1	0,2	126,4	54-23М -2022
	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Компот из сухофруктов	200,0	0,6	0,0	22,7	93,2	54-1ХН-2020
<b>Итого за обед</b>	<b>525</b>	<b>21,16</b>	<b>30,58</b>	<b>61,78</b>	<b>458,5</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1005</b>	<b>35,96</b>	<b>42,68</b>	<b>150,88</b>	<b>992,2</b>		
<b>День 10</b>							
завтрак	Омлет	200	12,8	15,3	6,5	214,5	54-20-2020
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,48	4,42	0,0	53,7	54-1з-2022
	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,4	26,4	54-2Гн -2020
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>445</b>	<b>19,8</b>	<b>20,5</b>	<b>24,4</b>	<b>366,5</b>	
обед	Суп гороховый	200	7,1	3,7	18,5	135,8	54-8с-2020
	Капуста тушеная с мясом	200	22,7	36,3	16,3	482,3	54-10М-2020
	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Компот из кураги	200,0	1,8	0,0	28,5	121,4	54-5ХН -2020

	<b>Итого за обед</b>	<b>630</b>	<b>33,9</b>	<b>40,3</b>	<b>74,8</b>	<b>797,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1090</b>	<b>55,0</b>	<b>63,8</b>	<b>99,2</b>	<b>1193,9</b>	
<b>Средняя за период</b>		<b>970,05</b>	<b>37,95</b>	<b>34,29</b>	<b>141,25</b>	<b>983,0</b>	