

**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

ИНН 7008004659; КПП 700801001; ОГРН 1027003152880

Утверждаю _____

Т.А.Узгорова

пр. № _____

Меню для обучающихся 5-11 классов

Прием пищи	Название блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
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	50	2,6	0,34	13,22	66,53	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,4	26,4	54-2гн -2020
Итого за завтрак		515	11,58	10,26	38,02	290.	
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	50	2,6	0,34	13,22	66,53	Пром.
	Компот из сухофруктов	200,0	0,6	0,0	22,7	93,2	54-1хн-2020
Итого за обед		510	31,2	10,9	75,2	524,1	
Итого за день		975	42,7	38,07	113,2	815,11	
День 2							
завтрак	Макаронны отварные с сыром	200	10,2	9,4	40,8	288,4	54-3г-2020
	Хлеб в ассортименте	50	2,6	0,34	13,22	66,53	Пром.
	Какао с молоком	200	4,1	6,0	12,6	121,1	54-7гн -2020
	Итого за завтрак	450	16,90	15,7	66,6	476,0	
обед	Огурец в нарезке	50,0	0,4	0,0	1,4	7,0	54-2з-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	200,0	10,9	8,7	57,3	351,3	54-4г -2020
	Курица, тушеная с морковью	100,0	14,2	5,78	4,46	126,4	54-25м -2022
	Хлеб в ассортименте	50	2,6	0,34	13,22	66,53	Пром.
	Кисель из свежей брусники	200,0	0,2	0,1	12,5	51,6	54-10хн-2020
Итого за обед		600	28,3	14,9	88,9	602,9	
Итого за день		1050	45,2	30,6	155,5	1087,9	
День 3							
завтрак	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	250	6,12	12,6	43,3	320,6	54-10к-2020
	Хлеб в ассортименте	50	2,6	0,34	13,22	66,53	Пром.
	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9	54-6гн -2020
Итого за завтрак		460	12,6	14,3	65,1	440,03	

обед	Борщ со свежей капустой и сметаной	200	1,7	5,3	10,3	96,3	54-2с-2020
	Овощное рагу	200	2,5	0,1	16,9	78,26	54-9Г -2020
	Хлеб в ассортименте	50	2,6	0,3 4	13,22	66,53	Пром.
	Компот из сухофруктов	200,0	0,6	0,0	22,7	93,2	54-1хн-2020
	Итого за обед	660	7,4	5,7	63,1	334,3	
Итого за день		1120	20,0	20,08	128,24	774,37	
День 4							
завтрак	Каша "Дружба"	250	6,12	8,6	30,75	225	54-16к-2020
	Хлеб в ассортименте	50	2,6	0,3 4	13,22	66,53	Пром.
	Какао с молоком сгущенным	200	3,1	4,7	22,7	145,6	54-25Гн -2020
	Итого за завтрак	430	11,30	11,90	58,80	383,50	
обед	Рис отварной	200	4,8	6,9	50,92	285,6	54-6Г -2020
	Рыба запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	15,3	19,9	4,4	257,8	54-9р-2020
	Хлеб в ассортименте	50	2,6	0,3 4	13,22	66,53	Пром.
	Компот из чернослива	200,0	0,8	0,0	28,4	117,0	54-3хн -2020
	Итого за обед	550	23,5	27,1	96,9	726,9	
Итого за день		950	35,6	40,7	163,6	1164,1	
День 5							
завтрак	Макароны отварные с сыром	200	10,2	9,4	40,8	288,4	54-3Г-2020
	Хлеб в ассортименте	50	2,6	0,3 4	13,22	66,53	Пром.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8	54-9Гн -2020
	Итого за завтрак	450	16,6	13,24	65,12	445,78	
обед	Винегрет	100	1,25	8,9	7,5	114,75	54-16з-2020
	Картофельное пюре	200	4,02	7,6	31,75	211,75	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	50	2,6	0,3 4	13,22	66,53	Пром.
	Компот из кураги	200,0	1,8	0,0	28,5	121,4	54-5хн -2020
	Итого за обед	645	24,63	41,42	82,95	655,08	
Итого за день		1095	41,2	54,3	148,0	1100,86	
День 6							
завтрак	Каша пшеничная	250	8,32	10,12	37,64	274,9	54-6к-20202
	Булочка	50	3,5	1,3	25,5	126	Пром
	Хлеб в ассортименте	50	2,6	0,3 4	13,22	66,53	Пром.
	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9	54-6Гн -2020
	Итого за завтрак	530	15,62	13,12	83,24	511,7	
обед	Огурец в нарезке	50,0	0,4	0,0	1,4	7,0	54-2з-2020
	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7,9	45,02	274,98	54-5Г -2020
	Соус красный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,2	54-3с-20202
	Котлета говяжья	100	18,0	15,24	7,9	240	54-4м -2020
	Хлеб в ассортименте	50	2,6	0,3 4	13,22	66,53	Пром.
	Компот из яблок с лимоном	200,0	0,2	0,2	11,0	46,8	54-13хн-2020
	Итого за обед	630	27,7	24,1	80,3	649,56	
Итого за день		1180	43,6	37,22	250,2	1169,9	
Неделя 2 День 7							
завтрак	Сыр твердых сортов в	15	3,48	4,42	0,0	53,7	54-1з-2022

	нарезке						
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,3	5,5	18,4	144,3	54-9к-2020
	Хлеб в ассортименте	50	2,6	0,3 4	13,22	66,53	Пром.
	Какао	200	4,1	6,0	12,6	121,1	54-7ГН -2020
	Итого за завтрак	465	15,48	16,26	44,22	385,63	
обед	Салат из свеклы	60,0	0,8	2,7	4,6	45,7	54-13з-2020
	Плов с курицей	250,0	34,0	9,8	43,37	398,37	54-12М -2020
	Хлеб в ассортименте	50	2,6	0,3 4	13,22	66,53	Пром.
	Компот из кураги	200,0	1,8	0,0	28,5	121,4	54-5ХН -2020
	Итого за обед	560	39,2	12,8	89,6	632,0	
Итого за день		1015	54,9	31,5	127,7	1117,15	
День 8							
завтрак	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	200	8,0	12,0	41,2	305,4	54-10к-2020
	Хлеб в ассортименте	50	2,6	0,3 4	13,22	66,53	Пром.
	Какао с молоком сгущенным	200	3,1	4,7	22,7	145,6	54-25ГН -2020
	Итого за завтрак	450	13,40	17,0	75,40	508,90	
обед	Огурец в нарезке	50,0	0,4	0,0	1,4	7,0	54-2з-2020
	Макароны отварные	200	6,6	7,2	46,6	276,93	54-1Г-2020
	Курица, тушеная с морковью	100,0	14,2	5,78	4,46	126,4	54-25М -2022
	Хлеб в ассортименте	50	2,6	0,3 4	13,22	66,53	Пром.
	Кисель из черной смородины	200,0	0,2	0,0	12,5	50,7	54-12ХН-2020
	Итого за обед	600	30,6	23,7	72,3	539,0	
Итого за день		1050	41,3	32,5	149,5	1056,6	
День 9							
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	50	2,6	0,3 4	13,22	66,53	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,0	6,6	27,6	54-3ГН -2020
	Итого за завтрак	500	15,5	13,8	99,7	589,9	
обед	Помидор в нарезке	50,0	0,3	0,0	1,9	8,8	54-3з-2020
	Картофельное пюре	200	4,0	7,6	31,7	211,7	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	50	2,6	0,3 4	13,22	66,53	Пром.
	Компот из сухофруктов	200,0	0,6	0,0	22,7	93,2	54-1ХН-2020
	Итого за обед	570	22,1	32,5	69,6	512,1	
Итого за день		1070	37,2	46,3	159,6	1061,4	
День 10							
завтрак	Омлет	200	12,8	15,3	6,5	214,5	54-20-2020
	Хлеб в ассортименте	50	2,6	0,3 4	13,22	66,53	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
	Итого за завтрак	465	19,8	20,5	24,4	366,5	
обед	Суп гороховый	250	8,8	4,6	23,1	169,7	54-8с-2020
	Капуста тушеная с мясом	200	22,7	36,3	16,3	482,3	54-10М-2020
	Хлеб в ассортименте	50	2,6	0,3 4	13,22	66,53	Пром.
	Компот из кураги	200,0	1,8	0,0	28,5	121,4	54-5ХН -2020
	Итого за обед	700	35,9	41,2	81,1	840,0	

Итого за день		1145	77,2	84,6	103,3	1201,2	
Средняя за период		1162	43,93	42,9	149,8	773,2	