

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@kozhevnikovo.gov70.ru

ИНН 7008004659; КПП 700801001; ОГРН 1027003153880



Утверждаю
Т. А. Улиткина
пр. № 62-0 от 22.05.2024 г.

Меню для воспитанников летнего оздоровительного лагеря

Прием пищи	Название блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
завтрак	Омлет с зеленым горошком	200	12,8	15,3	6,5	214,5	54-2о-2020
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,48	4,42	0,0	53,7	54-1з-2022
	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
Итого за завтрак		445	18,78	20,02	24,40	352,50	
обед	Перец болгарский	60	0,78	0,06	2,94	15,4	54-4з-2022
	Суп картофельный с горохом	200,0	7,1	3,7	18,5	135,8	54-8с-2020
	Капуста тушеная с мясом	200,0	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.
	Кисель	200,0	0,2	0,0	13,2	53,4	54-11хн-2020
	Йогурт	90	3,5	1,2	4,8	43,9	Пром.
Итого за обед		780,0	97,4	41,5	72,0	788,1	
Итого за день		1215	115,18	61,52	91,3	1138,6	
День 2							
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
Итого за завтрак		430	11,30	11,90	58,80	383,50	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,5	1,9	21,0	111,20	54-7с-2020
	Помидор в нарезке	60,0	0,66	0,12	2,28	12,8	54-3з-2022
	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
	Груша	150	0,6	0,0	14,6	60,7	Проом.
Итого за обед		870	19,6	22,0	123,48	679,6	
Итого за день		1300	30,9	25,22	182,28	1063,10	
День 3							

завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,48	4,42	0,0	53,7	54-1з-2022
	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,8	6,9	34,3	222,3	54-1к-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
Итого за завтрак		445	14,28	11,62	52,20	360,30	
обед	Щи из свежей капусты со сметаной	210	1,7	5,3	5,8	77,5	54-3з-2020
	Помидор в нарезке	60,0	0,66	0,12	2,28	12,8	54-3з-2022
	Плов с курицей	200,0	27,2	7,9	34,7	318,7	54-12м -2020
	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Компот из сухофруктов	200,0	0,47	0,0	19,78	66,9	54-5хн-2022
	Банан	200	2,8	0,0	40,8	174,4	Пром.
Итого за обед		850	47,33	14,46	112,70	701,3	
Итого за день		1295	59,05	26,08	165	1061,6	
День 4							
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
Итого за завтрак		505	16,90	16,00	71,60	497,70	
обед	Суп картофельный с горохом	200	7,1	3,7	18,5	135,8	54-8с-2020
	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.
	Компот из кураги	200,0	0,98	0,05	15,64	66,9	54-2хн-2022
	Апельсин	75	0,6	0,1	5,5	25,8	Пром.
Итого за обед		805	33,83	16,38	99,8	600,7	
Итого за день		1310	50,73	32,38	171,4	1098,4	
День 5							
завтрак	Каша молочная пшеничная	200	8,32	10,12	37,64	274,9	54-6к-2022
	Мандарин	75	0,6	0,0	5,9	25,7	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
Итого за завтрак		505	12,7	11,82	58,7	411,4	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,5	1,9	21,0	111,20	54-7е-2020
	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	0,66	0,48	1,78	14,2	54-3с-2022
	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 сухофруктов	200,0	0,47	0,0	19,78	66,9	54-5хн-2022
	Банан	200	2,8	0,0	40,8	174,4	Пром.
Итого за обед		940	28,66	19,38	139,38	863,6	

Итого за день		1465	41,36	31,2	198,08	1275	
День 6							
завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,48	4,42	0,0	53,7	54-1з-2022
	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
Итого за завтрак		455	15,78	18,72	63,40	485,1	
обед	Перец болгарский	60	0,78	0,06	2,94	15,4	54-4з-2022
	Суп крестьянский с крупой со сметаной (крупя перловая)	200,0 /10,0	2,9	4,6	16,2	117,3	54-10с-2020
	Капуста тушеная с мясом	200,0	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	0,98	0,05	15,64	66,9	54-2хн-2022
	Йогурт	90	3,5	1,2	4,8	43,9	Пром.
Итого за обед		780	36,1	40,8	67,5	805	
Итого за день		1235	49,58	60,92	128,3	1320,7	
День 7							
завтрак	Макароны 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
Итого за завтрак		430	16,30	13,20	63,40	437,10	
обед	Огурец в нарезке	50	0,4	0,0	1,4	7,0	54-20-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной	210	1,7	5,3	5,8	77,5	54-1е-2020
	Картофельное пюре	150,0	3,0	5,7	23,7	158,0	54-11г -2020
	Соус красный основной	20,0	0,66	0,48	1,78	14,2	54-3с-2022
	Биточки из курицы	75,0	14,3	24,1	0,2	126,4	54-23м02022
	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	54-2хн -2020
Яблоко	75	0,3	0,3	6,7	30,3	Пром.	
Итого за обед		840	23,83	37,2	74,72	540,7	
Итого за день		1255	40,23	50,4	138,12	977,8	
День 8							
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.
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,48	4,42	0,0	53,7	54-1з-2022
	Какао с молоком	200	4,1	6,0	12,6	121,1	54-7гн -2020
Итого за завтрак		445	14,78	17,62	48,7	412,7	
обед	Суп овощной с фрикадельками	200	8,7	3,3	16,4	130,4	54-8з-2020
	Плов с курицей	200,0	27,2	7,9	34,7	318,7	54-12м -2020
	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Компот из сухофруктов	200,0	0,47	0,0	19,78	66,9	54-5хн-2022
	Апельсин	75	0,6	0,1	5,5	25,8	Пром.

Итого за обед		715	34,5	11,6	87,88	613,8	
Итого за день		1230	49,35	29,22	136,58	1026,1	
День 9							
завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,48	4,42	0,0	53,7	54-1з-2022
	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,32	10,12	37,64	274,9	54-6к-2022
	Яблоко	75	0,3	0,3	6,7	30,3	Пром.
	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
Итого за завтрак		520	14,6	15,4	62,44	444,4	
обед	Помидор в нарезке	60,0	0,66	0,12	2,28	12,8	54-3з-2022
	Борщ из свежей капусты со сметаной	210	1,7	5,3	10,3	96,3	54-2с-2020
	Картофельное пюре	150,0	3,0	5,7	23,7	158,0	54-11г -2020
	Соус красный основной	20,0	0,66	0,48	1,78	14,2	54-3с-2022
	Котлета говяжья	75,0	14,1	11,9	6,3	188	54-4м -2020
	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Компот из сухофруктов	200,0	0,47	0,0	19,78	66,9	54-5хн-2022
	Йогурт	90	3,5	1,2	4,8	43,9	Пром.
Итого за обед		835	26,39	25,0	80,44	652,1	
Итого за день		1355	40,99	40,14	142,88	1096,5	
День 10							
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
Итого за завтрак		430	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
	Суп крестьянский с перловкой	200,0 /10,0	2,9	4,6	16,2	117,3	54-10с-2020
	Макароны отварные	150	5,32	4,92	32,8	196,8	54-1г-2022
	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.
	Компот из кураги	200,0	0,98	0,05	15,64	66,9	54-2хн-2022
	Яблоко	75	0,3	0,3	6,7	30,3	Пром.
Итого за обед		805	26,6	15,95	88,7	603,1	
Итого за день		1235	40,0	32,95	164,1	1112	