

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ
 Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
 «Костромской энергетический техникум имени Ф.В. Чижова»
 (ОГБПОУ «КЭТ им. Ф.В. Чижова»)

Утверждено
 приказом директора ОГБПОУ «КЭТ им. Ф.В. Чижова»
 от 25.06.2024 №206-к

**Меню Лагеря «Чижевский лагерь труда, актива и отдыха» с дневным
 пребыванием детей на базе ОГБПОУ «КЭТ им. Ф.В. Чижова»
 Понедельник: 08.07.2024**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная	200/10	4,98	18,18	32,14	256,00	330
	Чай с сахаром и лимоном	200\15\7	0,26	0,05	15,22	59,00	434
	Яйцо вареное	40	6,6	3,15	0,00	58,50	2015
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,30	14,46	70,14	
	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,88	0,55	24,70	114,95	
	Апельсин свежий	200	1,88	0,24	23,50	94,00	2015
	итого за завтрак	772	20,44	22,47	111,45	558,59	
Обед	Салат из свежих огурцов и свежих помидоров	120	0,96	6,07	3,46	84,84	24/20 15
	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,16	5,97	9,75	159	150
	Ежики мясные	100	14,16	10,80	3,89	265,00	157
	Соус красный основной	50	4,74	6,04	20,11	154,00	439
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,66	8,82	57,42	264,00	445
	Компот из сухофруктов	200	0	0,00	9,98	104,00	395
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,30	14,46	70,14	
	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,88	0,55	24,70	114,95	
	итого за обед	1070	27,60	27,43	110,02	1208,59	
	итого за день	1842	48,04	49,90	221,47	1767,18	

Меню Лагеря «Чижовский лагерь труда, актива и отдыха» с дневным пребыванием детей на базе ОГБПОУ «КЭТ им. Ф.В. Чижова»

Вторник: 09.07.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	15/30	5,76	5,28	14,94	133,00	90
	Запеканка творожная с мол/сгущ.	200/30	19,03	13,95	32,63	664,00	344
	Какао на молоке (3,2 %)	200	4,07	3,54	17,57	118,60	382/2015
	Кефир с сахаром	200					
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,30	14,46	70,14	
	итого за завтрак	715	26,17	23,07	79,60	985,74	
Обед	Салат из свеклы с р/м	100	1,40	8,41	8,43	115,00	64
	Суп-лапша с курицей	250/28	10	7,3	15,82	170	108
	Котлеты рыбные	100	17,12	4,96	0,92	146,00	227/2015
	Картофельное пюре с м/с	200	4,32	7,46	29,40	208,00	443
	Компот из кураги	200	0,1	0,00	27,88	110,00	376
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,30	14,46	70,14	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,88	0,55	24,70	114,95	
	Итого за обед	978	28,26	28,98	121,61	1111,68	
	Всего за день	1693	54,43	52,05	201,21	2097,42	

Меню Лагеря «Чижовский лагерь труда, актива и отдыха» с дневным пребыванием детей на базе ОГБПОУ «КЭТ им. Ф.В. Чижова»

Среда: 10.07.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная	200/10	8,18	12,80	42,46	318,00	323
	Бутерброд с маслом сливочным	30/20	10,12	10,27	40,37	141,00	92
	Чай с сахаром	200	5,9	6,75	9,91	122,00	424
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,30	14,46	70,14	
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,36	94	
	Итого за завтрак	700	32,20	36,16	107,20	745	
Обед	Винегрет с сельдью	100/30	1,23	10,11	7,46	126,00	2
	Суп картофельный с горохом	300	1,9	3,9	20,7	153,9	118
	Гуляш из свинины	50/75	30,56	11,80	1,12	334,00	207
	Макароны отварные	200	5,68	15,84	73,84	342,00	303
	Сок "Яблочный"	200	0,1	0,00	27,88	110,00	376
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,30	14,46	70,14	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,88	0,55	24,70	114,95	
	Итого за обед	1105,75	46,19	42,50	170,16	1250,99	
	Всего	1805,75	78,39	78,66	277,36	1995,99	

**Меню Лагеря «Чижовский лагерь труда, актива и отдыха» с дневным пребыванием детей на базе ОГБПОУ «КЭТ им. Ф.В. Чижова»
Четверг: 11.07.2024**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр порционный	30,00	3,45	4,35	0,00	108,00	90
	Оладьи со сгущённым молоком	200/30	23,34	26,90	6,70	452,00	280
	Апельсин свежий	200	1,88	0,24	23,50	94,00	2015
	Кофейный напиток с молоком (без кофеина)	200	1,4	1,60	22,31	105,00	422
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,30	14,46	70,14	
	Итого за завтрак	700	31,51	34,00	124,42	721,14	
Обед	Салат из свежих помидор с р/м	100	1,08	8,46	4,60	86,16	4
	Суп картофельный макаронными изделиями	300	6,78	7,09	25,27	193,20	132
	Котлета мясная	100	28,62	22,64	0,70	320,00	175
	Соус красный основной	50	0,6	1,00	3,10	24,00	
	Рис отварной	200	4,86	19,01	45,60	230,80	450
	Компот из черной смородины с/м	200	0	0,00	23,94	92,00	380
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,30	14,46	70,14	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,47	0,55	24,70	114,95	
	Итого за обед	1050	41,66	42,26	142,37	1131,25	
	Всего	1750	41,66	42,26	142,37	1852,39	

Меню Лагеря «Чижовский лагерь труда, актива и отдыха» с дневным пребыванием детей на базе ОГБПОУ «КЭТ им. Ф.В. Чижова»

Пятница: 12.07.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка творожная с мол/сгущ.	200/60	19,03	13,95	32,63	664,00	357
	Яйцо вареное	40	12,56	9,51	0,72	143,00	2015
	Чай с сахаром	200	4,07	3,54	17,57	118,60	382/2015
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,30	14,46	70,14	
	Хлеб ржан-пшен.	60	3,88	0,55	24,7	114,95	
	Итого за завтрак	600	35,08	38,76	156,18	1110,69	
Обед	Салат из св. огурцов	100	0,96	6,07	3,46	70,70	24/2015
	Борщ из св. капусты с картофелем	300	2,19	5,88	14,10	129,60	96
	Рыба отварная	110	18,86	8,16	0,90	152,00	226/15
	Картофельное пюре с м/с	200	4,32	7,46	29,40	208,00	443
	Компот из сухофруктов	200	0	0,00	9,98	104,00	395
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,30	14,46	70,14	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,88	0,55	24,70	114,95	
	Итого за обед	1000	34,18	35,47	137,21	849,39	
Всего за день	1600	69,26	74,23	293,39	1960,08		

**Меню Лагеря «Чижовский лагерь труда, актива и отдыха» с дневным пребыванием детей на базе ОГБПОУ «КЭТ им. Ф.В. Чижова»
Суббота: 13.07.2024**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная	200/10	4,98	8,18	32,14	256,00	330
	Бутерброд с маслом сливочным	20/30	10,12	10,27	40,37	374,00	
	Чай с сахаром и лимоном	200\15\7	0,26	0,05	15,22	59,00	434
	Кефир с сахаром (2,5 %)	200	5,6	6,40	15,18	145,00	411
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,30	14,46	70,14	
	Итого за завтрак	722	23,80	25,20	111,58	904,14	
	Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом	100	6,94	12,90	14,98	204,00	77
	Суп - лапша с курицей	250/25	10	7,3	15,82	170	108
Обед	Ежики мясные	100	14,16	10,80	3,89	340,00	181
	Соус красный основной	50	4,74	6,04	20,11	154,00	439
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,66	8,82	57,42	264,00	445
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,30	14,46	70,14	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,47	0,55	24,70	114,95	
	Сок "Яблочный"	200	0,1	0,00	27,88	110,00	376
	Итого за обед	1025	51,91	46,71	209,81	1427,09	
	Всего	1747	75,71	71,91	321,39	2331,23	

**Меню Лагеря «Чижовский лагерь труда, актива и отдыха» с дневным пребыванием детей на базе ОГБПОУ «КЭТ им. Ф.В. Чижова»
Воскресенье: 14.07.2024**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Оладьи с повидлом	200/30	12,56	9,51	0,72	642	281
	Бутерброд с сыром	30/40	5,76	5,28	14,94	133,00	90
	Какао на молоке (3,2 %)	200	4,07	3,54	17,57	118,60	382/2015
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,30	14,46	70,14	
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	
	Итого за завтрак	740	12,67	22,94	46,97	1057,74	
Обед	Салат из свеклы с р\м	100	1,40	8,41	8,43	115,00	64
	Рассольник "Ленинградский"	300	2,16	5,97	9,75	101,37	150
	Кура отварная	100	17,12	4,96	0,92	146,00	227/2015
	Макароны отварные	200	4,32	7,46	29,40	208,00	443
	Компот из клубники св/мор.	200	0,1	0,00	27,88	110,00	376
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,30	14,46	70,14	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,47	0,55	24,70	114,95	
	Итого за обед	1000	25,85	27,65	115,54	1143,39	
	Всего	1740	38,52	50,59	162,51	2201,67	