

Согласовано:

Директор Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
«Специальная (коррекционная)  
общеобразовательная школа – интернат  
для учащихся , воспитанников с  
ограниченными возможностями  
здоровья Чайковского городского округа»

МБОУ СКОШИ ЧГО

Е.М.Вахрушева

«09» сентября 2025 г.

Утверждаю:

Директор ООО «Гурман»



**Примерное десяти дневное меню для учащихся,  
воспитанников с ограниченными возможностями  
здоровья.**

**МБОУ СКОШИ ЧГО с.Фоки**

**(7-11лет),(12-18 лет)**

**Осень – Зима 2025 года**

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 1

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 7-11</b>							
	Каша манная молочная жидкая	200	6,21	7,08	30,91	214,98	227
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный	40	4,09	1,2	19,2	104,82	2
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	574,08
	Масло сливочное (порциями)	15	0,16	14,5	0,26	132,2	79,01
<b>Итого за Завтрак 7-11</b>		500	14,66	23,63	79,72	593	
<b>2 Завтрак 7-11</b>							
	Фрукты	200	0,57	0,57	14	62,86	82,31
<b>Итого за 2 Завтрак 7-11</b>		200	0,57	0,57	14	62,86	
<b>Обед 7-11</b>							
	Рассольник ленинградский	200	11,65	12,06	6,94	182,8	100,06
	Плов из курицы	200	19,2	23,04	33,92	426,4	492,01
	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,85	4,34	5,19	62,57	38,04
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495,01
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
	Хлеб ржаной	40	5,33	1	26,73	137,33	574,05
<b>Итого за Обед 7-11</b>		730	41,37	40,93	115,47	1001,7	
<b>Полдник 7-11</b>							
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460,03
	Ватрушки с повидлом	100	4,67	1,87	46,4	221,33	530,02
<b>Итого за Полдник 7-11</b>		300	6,27	3,17	57,9	285,33	
<b>Ужин 7-11</b>							
	Капуста тушеная	160	3,2	5,44	12,16	110,4	380,07
	Биточек парвой (кор)	90/5	13,3	14,36	7,92	215,33	126,09
	Отвар шиповника	200	0,68		4,3	22	111
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
<b>Итого за Ужин 7-11</b>		505	20,98	20,2	48,98	464,73	
<b>2 Ужин 7-11</b>							
	Снежок	200	2,6	3,2	11	83	470,06
<b>Итого за 2 Ужин 7-11</b>		200	2,6	3,2	11	83	
<b>Итого за день</b>		2 435	86,45	91,7	327,07	2490,62	

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 1

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 7-11</b>							
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,2	8,1	24,63	200,25	139
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Яйцо куриное варёное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	4,1
	Хлеб пшеничный	40	4,09	1,2	19,2	104,82	2
	Сыр голландский порционный	10	2,6	2,68		35	1,05
<b>Итого за Завтрак 7-11</b>		540	19,27	16,68	53,61	442,87	
<b>2 Завтрак 7-11</b>							
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	43	1
<b>Итого за 2 Завтрак 7-11</b>		200	0,5	0,1	10,1	43	
<b>Обед 7-11</b>							
	Борщ с капустой и картофелем	200	6,95	9,53	7,37	142,95	95,11
	Пюре из гороха с маслом	150	16,1	3,66	29,05	213,66	389,06
	Котлеты "Школьные"( кор)	90	13,77	9,9	11,97	191,7	347,17
	Салат "Здоровье"	60	0,9	3,1	4,3	48	21,02
	Компот из свежих яблок	200	0,24	0,24	25,84	103	12
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
	Хлеб ржаной	40	5,33	1	26,73	137,33	574,05
<b>Итого за Обед 7-11</b>		790	47,09	27,83	129,86	953,64	
<b>Полдник 7-11</b>							
	Молоко кипяченое	200	5,1	5,3	10,1	112,89	255
	Сдоба обыкновенная	100	8	2,8	47,8	248	545,01
<b>Итого за Полдник 7-11</b>		300	14,1	8,1	57,9	360,89	
<b>Ужин 7-11</b>							
	Биточек рыбный	90	10,64	12,65	13,08	209,46	88,03
	Картофель отварной с маслом	180	4,97	9,26	18,52	176,57	152,04
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
<b>Итого за Ужин 7-11</b>		520	19,61	22,41	65,5	541,03	
<b>2 Ужин 7-11</b>							
	Кефир	200	5,8	5	8	101	470
<b>Итого за 2 Ужин 7-11</b>		200	5,8	5	8	101	
<b>Итого за день</b>		2 550	106,37	80,12	324,97	2442,43	

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 1

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 7-11</b>							
	Каша "Дружба".	200	5,2	6,6	27,6	190,6	229,02
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	130,5	576
	Хлеб пшеничный	40	4,09	1,2	19,2	104,82	2
	Масло сливочное (порциями)	10	0,16	14,5	0,26	132,2	79,01
<b>Итого за Завтрак 7-11</b>		500	16,5	26,65	86,56	652,12	
<b>2 Завтрак 7-11</b>							
	Фрукты	200	0,57	0,57	14	62,86	82,31
<b>Итого за 2 Завтрак 7-11</b>		200	0,57	0,57	14	62,86	
<b>Обед 7-11</b>							
	Суп картофельный с крупой	200	2,41	4,02	7,84	178,2	114,04
	Рагу овощное с мясом птицы	200	21,24	23,18	14,91	353,1	19,01
	Огурцы соленые (порциями)	60	0,48	0,06	1,02	6,6	149,15
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
	Хлеб ржаной	40	5,33	1	26,73	137,33	574,05
<b>Итого за Обед 7-11</b>		750	33,46	28,76	84,4	830,23	
<b>Полдник 7-11</b>							
	Булочка домашняя	100	4,2	6,7	27,8	189	542,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
<b>Итого за Полдник 7-11</b>		300	4,8	6,8	47,9	273	
<b>Ужин 7-11</b>							
	Каша ячневая вязкая	150	5,3	4,86	24,23	161,85	227,01
	Биточек парвой (кор)	90	12,6	13,6	7,5	204	126,09
	Напиток Лимонный	200	0,1		20,4	79	189
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573,05
<b>Итого за Ужин 7-11</b>		500	22,56	18,94	81,65	585,25	
<b>2 Ужин 7-11</b>							
	Снежок	200	2,6	3,2	11	83	470,06
<b>Итого за 2 Ужин 7-11</b>		200	2,6	3,2	11	83	
<b>Итого за день</b>		2 450	80,49	84,92	325,51	2486,46	

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 1

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,46	5,44	26,14	175,32	235,03
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462,01
	Бутерброд с сыром	15/50	8,45	12,68	12,03	196,63	64,03
	Фрукты	140	0,4	0,4	9,8	44	82,01
<b>Итого за Завтрак 1</b>		535	17,28	21,13	60,39	500,55	
<b>2 Завтрак 7-11</b>							
	Отвар шиповника	200	0,68		4,3	22	111
<b>Итого за 2 Завтрак 7-11</b>		200	0,68		4,3	22	
<b>Обед 7-11</b>							
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	4,8	7,04	82,4	104,05
	Пюре картофельное	150	2,7	4	5,8	70	377,01
	Котлета из птицы (кор)	90	15,82	55,88	14,79	288,98	1 095,03
	Винегрет овощной	60	0,96	3,72	3,96	52,8	47,02
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	43	1
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
	Хлеб ржаной	40	5,33	1	26,73	137,33	574,05
<b>Итого за Обед 7-11</b>		790	30,71	69,9	93,02	791,51	
<b>Полдник 7-11</b>							
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Ватрушка с повидлом	100	6,3	2,7	76,2	434	160
<b>Итого за Полдник 7-11</b>		300	6,9	2,8	96,3	518	
<b>Ужин 7-11</b>							
	Каша гречневая вязкая	180	7,83	6,74	28,27	204,94	213,04
	Тефтели с рисом соусе	70/50	4,17	3,22	4,81	64,96	91,17
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
<b>Итого за Ужин 7-11</b>		500	12,2	10,06	42,38	307,9	
<b>2 Ужин 7-11</b>							
	Кефир	200	5,8	5	8	101	470
<b>Итого за 2 Ужин 7-11</b>		200	5,8	5	8	101	
<b>Итого за день</b>		2 525	73,57	108,89	304,39	2240,96	

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 1

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша гречневая молочная жидкая	200	7,46	6,9	33,3	227	2,8
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	207,5	582,03
	Хлеб пшеничный	40	4,09	1,2	19,2	104,82	2
	Масло сливочное (порциями)	10	0,16	14,5	0,26	132,2	79,01
<b>Итого за Завтрак 1</b>		500	15,66	27,6	99,26	709,52	
<b>2 Завтрак 7-11</b>							
	Фрукты	200	0,57	0,57	14	62,86	82,31
<b>Итого за 2 Завтрак 7-11</b>		200	0,57	0,57	14	62,86	
<b>Обед 7-11</b>							
	Суп картофельный с бобовыми.	200	5,04	2,86	11,68	92,6	113,1
	Макаронные изделия отварные	150	3,7	3,3	19,7	123	256,01
	Рыбная котлета "Лада"	100	18,6	11,8	8,9	276	170
	Икра кабачковая (консервы диетические)	60	1,24	5,19	5,11	72	10
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
	Хлеб ржаной	40	5,33	1	26,73	137,33	574,05
<b>Итого за Обед 7-11</b>		800	38,31	24,65	116,82	901,93	
<b>Полдник 7-11</b>							
	Ватрушки с повидлом	100	4,67	1,87	46,4	221,33	530,02
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
<b>Итого за Полдник 7-11</b>		300	7,97	4,77	60,2	315,33	
<b>Ужин 7-11</b>							
	Каша ячневая вязкая	150	5,3	4,86	24,23	161,85	227,01
	Биточек парвой (кор)	90/5	13,3	14,36	7,92	215,33	126,09
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573,05
<b>Итого за Ужин 7-11</b>		505	24,76	21	73,17	581,58	
<b>2 Ужин 7-11</b>							
	Снежок	200	2,6	3,2	11	83	470,06
<b>Итого за 2 Ужин 7-11</b>		200	2,6	3,2	11	83	
<b>Итого за день</b>		2 505	89,87	81,79	374,45	2654,22	

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 1

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша пшеница молочная вязкая	200	8,18	8,07	40,94	270	27,1
	Кофейный напиток	180	1,26	1,08	10,26	56,7	464,01
	Хлеб пшеничный	40	4,09	1,2	19,2	104,82	2
	Масло сливочное (порциями)	15	0,73	8,5	0,15	79,5	79,04
	Фрукты	140	0,4	0,4	9,8	44	82,01
<b>Итого за Завтрак 1</b>		575	14,66	19,25	80,35	555,02	
<b>2 Завтрак 7-11</b>							
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	43	1
<b>Итого за 2 Завтрак 7-11</b>		200	0,5	0,1	10,1	43	
<b>Обед 7-11</b>							
	Суп гороховый со сметаной	200	3,68	2,7	10,17	79,93	51,02
	Каша перловая вязкая	150	3,1	5,36	22,28	149,85	11,03
	Рыба тушеная с овощами	125	12,2	6,8	3,8	125,4	41,01
	Икра кабачковая	60	1,24	5,19	5,11	72	10
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
	Хлеб ржаной	40	5,33	1	26,73	137,33	574,05
<b>Итого за Обед 7-11</b>		825	29,95	21,55	112,79	765,51	
<b>Полдник 7-11</b>							
	Булочка х/з	100	7	11,17	46,33	315	16
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460,03
<b>Итого за Полдник 7-11</b>		300	8,6	12,47	57,83	379	
<b>Ужин 7-11</b>							
	Макаронные изделия отварные	150	3,7	3,3	19,7	123	256,01
	Суфле "Школьное" с соусом (Т)	80/50	10,76	8,73	8,29	154,79	124,01
	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	496
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573,05
<b>Итого за Ужин 7-11</b>		540	19,69	12,78	75,81	496,19	
<b>2 Ужин 7-11</b>							
	Снежок	200	2,6	3,2	11	83	470,06
<b>Итого за 2 Ужин 7-11</b>		200	2,6	3,2	11	83	
<b>Итого за день</b>		2 640	76	69,35	347,88	2321,72	

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 1

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	9,31	11,03	37,91	288,26	234,04
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460
	Хлеб пшеничный	40	4,09	1,2	19,2	104,82	2
	Сыр голландский порционный	20	5,2	5,36		70	1
	Яйцо куриное варёное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	4,1
<b>Итого за Завтрак 1</b>		500	25,28	23,49	68,89	589,88	
<b>2 Завтрак 7-11</b>							
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	43	1
<b>Итого за 2 Завтрак 7-11</b>		200	0,5	0,1	10,1	43	
<b>Обед 7-11</b>							
	Борщ с капустой и картофелем	200	6,95	9,53	7,37	142,95	95,11
	Макаронные изделия отварные	150	3,7	3,3	19,7	123	256,01
	Котлета из птицы (г)	90/5	15,82	55,88	14,79	288,98	1 095
	Салат картофельный с огурцами солеными	60	1,26	3,78	4,92	58,8	43,01
	Компот из свежих яблок	200	0,24	0,24	25,84	103	12
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
	Хлеб ржаной	40	5,33	1	26,73	137,33	574,05
<b>Итого за Обед 7-11</b>		795	37,1	74,13	123,95	971,06	
<b>Полдник 7-11</b>							
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Вафли	50	1,95	15,3	31,25	270,5	580
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573,05
<b>Итого за Полдник 7-11</b>		310	7,11	15,88	80,87	494,9	
<b>Ужин 7-11</b>							
	Каша перловая вязкая	150	3,1	5,36	22,28	149,85	11,03
	Биточки из рыбы (кор)	90	11,24	5,55	12,54	143,38	88,05
	Отвар шиповника	200	0,68		4,3	22	111
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573,05
<b>Итого за Ужин 7-11</b>		500	19,58	11,39	68,64	455,63	
<b>2 Ужин 7-11</b>							
	Кефир	200	5,8	5	8	101	470
<b>Итого за 2 Ужин 7-11</b>		200	5,8	5	8	101	
<b>Итого за день</b>		2 505	95,37	129,99	360,45	2655,47	



Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 1

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша манная молочная жидкая	200/5	6,07	6,44	30,48	209,9	230
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,86	143	154
	Масло сливочное (порциями)	10	0,16	14,5	0,26	132,2	79,01
	Печенье	30	11,25	14,7	111,6	622,5	582,04
<b>Итого за Завтрак 1</b>		505	22,42	36,34	180,5	1145,6	
<b>2 Завтрак 7-11</b>							
	Фрукты	200	0,57	0,57	14	62,86	82,31
<b>Итого за 2 Завтрак 7-11</b>		200	0,57	0,57	14	62,86	
<b>Обед 7-11</b>							
	Рассольник домашний	200	2	4,06	7,34	73,8	101,01
	Плов из курицы	200	19,2	23,04	33,92	426,4	492,01
	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,68	6,06	6,38	84	3
	Напиток Лимонный	200	0,1		20,4	79	189
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
	Хлеб ржаной	40	5,33	1	26,73	137,33	574,05
<b>Итого за Обед 7-11</b>		750	31,11	34,56	119,37	917,53	
<b>Полдник 7-11</b>							
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200			7,5	30	484,01
	Булочка домашняя	100	4,2	6,7	27,8	189	542,01
<b>Итого за Полдник 7-11</b>		300	4,2	6,7	35,3	219	
<b>Ужин 7-11</b>							
	Картофель, тушенный с луком и томатом	150	5	2,4	21	125	171
	Суфле "Школьное" с соусом	80/50	10,76	8,73	8,29	154,79	124,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,86	143	154
<b>Итого за Ужин 7-11</b>		540	21,1	11,83	78,25	506,79	
<b>2 Ужин 7-11</b>							
	Снежок	200	2,6	3,2	11	83	470,06
<b>Итого за 2 Ужин 7-11</b>		200	2,6	3,2	11	83	
<b>Итого за день</b>		2 495	82	93,2	438,42	2934,78	

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 1

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Суп молочный с крупой	200	4,8	5	16,44	130	140,01
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	130,5	576
	Хлеб пшеничный	40	4,09	1,2	19,2	104,82	2
	Масло сливочное	10	0,08	7,27	0,13	66	2,05
	<b>Итого за Завтрак 1</b>		500	12,92	15,02	70,77	469,32
2 Завтрак 7-11	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	43	1
	<b>Итого за 2 Завтрак 7-11</b>	200	0,5	0,1	10,1	43	
Обед 7-11	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	4,8	7,04	82,4	104,05
	Каша гречневая вязкая	150	6,53	5,62	23,56	170,78	213,05
	Рыба тушеная с овощами	125	12,2	6,8	3,8	125,4	41,01
	Салат из свеклы отварной	60	1,68	7,32	9,12	109,2	26,04
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
	Хлеб ржаной	40	5,33	1	26,73	137,33	574,05
	<b>Итого за Обед 7-11</b>	825	31,74	26,04	114,95	826,11	
Полдник 7-11	Отвар шиповника	200	0,68		4,3	22	111
	Кондитерское изделие	100	10,5	22	52,5	445	
	<b>Итого за Полдник 7-11</b>	300	11,18	22	56,8	467	
Ужин 7-11	Каша пшенная вязкая	150	6,15	4,83	27,66	179,56	223,05
	Запеканка из печени	90	21,94	10,58	8,55	217,13	356
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,86	143,14	154
	<b>Итого за Ужин 7-11</b>	500	34,43	17,31	76,57	603,83	
2 Ужин 7-11	Кефир	200	5,8	5	8	101	470
	<b>Итого за 2 Ужин 7-11</b>	200	5,8	5	8	101	
<b>Итого за день</b>		2 525	96,57	85,47	337,19	2510,26	

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 1

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Омлет натуральный	150	14	21,25	3,5	260	268,02
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный	40	4,09	1,2	19,2	104,82	2
	Фрукты	140	0,4	0,4	9,8	44	82,01
	Сыр полутвердый (порциями)	10	23,2	29,5		35,8	75,01
<b>Итого за Завтрак 1</b>		540	41,89	52,45	41,8	482,62	
<b>2 Завтрак 7-11</b>							
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	43	1
<b>Итого за 2 Завтрак 7-11</b>		200	0,5	0,1	10,1	43	
<b>Обед 7-11</b>							
	Свекольник	200	2,06	4,98	8,66	87,2	98,05
	Каша из пшеничной крупы "Артек"	150	5,95	5,3	31,35	199	17
	Фрикадельки Петушок	90	13,05	9,75	9,15	177	81,01
	Салат картофельный с огурцами солеными	60	1,26	3,78	4,92	58,8	43,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
	Хлеб ржаной	40	5,33	1	26,73	137,33	574,05
<b>Итого за Обед 7-11</b>		790	32,05	25,31	125,51	860,33	
<b>Полдник 7-11</b>							
	Отвар шиповника	200	0,68		4,3	22	111
	Ватрушки с повидлом	100	4,67	1,87	46,4	221,33	530,02
<b>Итого за Полдник 7-11</b>		300	5,35	1,87	50,7	243,33	
<b>Ужин 7-11</b>							
	Гречка отварная	150	8,59	6,09	38,64	292,5	92
	Печень говяжья по-строгановски	90	17,55	8,46	6,84	173,7	356,08
	Кисель	200	0,16	0,07	25,7	97,7	167
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573,05
<b>Итого за Ужин 7-11</b>		500	30,86	15,1	100,7	704,3	
<b>2 Ужин 7-11</b>							
	Снежок	200	2,6	3,2	11	83	470,06
<b>Итого за 2 Ужин 7-11</b>		200	2,6	3,2	11	83	
<b>Итого за день</b>		2 530	113,25	98,03	339,81	2416,58	

Итого за период	25 160	899,94	923,46	3480,14	25153,5	
Среднее значение за период		90	92,3	348	2515,4	

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО2

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 12+</b>							
	Каша манная молочная жидкая	250	7,76	8,85	38,64	268,73	227,12
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный	40	4,09	1,2	19,2	104,82	2
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	574,08
	Масло сливочное (порциями)	10	0,16	14,5	0,26	132,2	79,01
<b>Итого за Завтрак 12+</b>		550	16,21	25,4	87,45	646,75	
<b>2 Завтрак 12+</b>							
	Фрукты	200	0,57	0,57	14	62,86	82,31
<b>Итого за 2 Завтрак 12+</b>		200	0,57	0,57	14	62,86	
<b>Обед 12+</b>							
	Рассольник ленинградский	250	14,56	15,08	8,68	228,5	100,01
	Плов из курицы	250	24	28,8	42,4	533	492
	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,41	7,23	8,64	104,29	38,01
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495,01
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
	Хлеб ржаной	40	5,33	1	26,73	137,33	574,05
<b>Итого за Обед 12+</b>		870	49,64	52,6	129,14	1195,72	
<b>Полдник 12+</b>							
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460,03
	Ватрушки с повидлом	150	7	2,8	69,6	332	530,04
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,05	119,29	154,06
<b>Итого за Полдник 12+</b>		400	12,55	4,6	105,15	515,29	
<b>Ужин 12+</b>							
	Капуста тушеная	200	4	6,8	15,2	138	380,08
	Биточек парвой	100	16,8	18,1	10	272	126,1
	Отвар шиповника	200	0,68		4,3	22	111
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	574,08
<b>Итого за Ужин 12+</b>		600	29,28	26,05	74,15	652	
<b>2 Ужин 12+</b>							
	Снежок	200	2,6	3,2	11	83	470,06
<b>Итого за 2 Ужин 12+</b>		200	2,6	3,2	11	83	
<b>Итого за день</b>		2 820	110,85	112,42	420,89	3155,62	

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО2

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 12+</b>							
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,2	8,1	24,63	200,25	139
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Яйцо куриное варёное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	4,1
	Хлеб пшеничный	50	5,11	1,5	24	131,03	2,07
	Сыр голландский порционный	10	2,6	2,68		35	1,05
<b>Итого за Завтрак 12+</b>		550	20,29	16,98	58,41	469,08	
<b>2 Завтрак 12+</b>							
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	43	1
<b>Итого за 2 Завтрак 12+</b>		200	0,5	0,1	10,1	43	
<b>Обед 12+</b>							
	Борщ с капустой и картофелем	250	6,95	9,53	7,37	142,95	95
	Пюре из гороха с маслом	200	21,46	4,88	38,73	284,88	389,07
	Котлеты "Школьные"	100	15,3	11	13,3	213	347,19
	Салат "Здоровье"	100	1,5	5,17	7,17	80	21
	Компот из свежих яблок	200	0,24	0,24	25,84	103	12
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
	Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24,06	123,6	574,03
<b>Итого за Обед 12+</b>		960	54,05	32,12	141,07	1064,43	
<b>Полдник 12+</b>							
	Молоко кипяченое	200	6,1	5,3	10,1	112,89	255
	Сдоба обыкновенная	100	8	2,8	47,8	248	545,01
	Хлеб пшеничный	50	5,11	1,5	24	131,03	2,07
<b>Итого за Полдник 12+</b>		350	19,21	9,6	81,9	491,92	
<b>Ужин 12+</b>							
	Биточек рыбный	100	11,82	14,06	14,53	232,73	88,04
	Картофель отварной с маслом	200	5,52	10,29	20,57	196,19	152,03
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	574,08
<b>Итого за Ужин 12+</b>		600	25,34	25,6	89,05	686,92	
<b>2 Ужин 12+</b>							
	Кефир	200	5,8	5	8	101	470
<b>Итого за 2 Ужин 12+</b>		200	5,8	5	8	101	
<b>Итого за день</b>		2 860	125,19	89,4	388,53	2856,35	

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО2

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 12+</b>							
	Каша "Дружба".	250	6,5	8,25	34,5	238,25	229,09
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	130,5	576
	Хлеб пшеничный	40	4,09	1,2	19,2	104,82	2
	Масло сливочное (порциями)	10	0,16	14,5	0,26	132,2	79,01
<b>Итого за Завтрак 12+</b>		550	17,8	28,3	93,46	699,77	
<b>2 Завтрак 12+</b>							
	Яблоко	200	0,57	0,57	14	62,86	82,31
<b>Итого за 2 Завтрак 12+</b>		200	0,57	0,57	14	62,86	
<b>Обед 12+</b>							
	Суп картофельный с крупой	250	3,01	5,03	9,8	97,75	114
	Рагу овощное с мясом птицы	250	26,55	28,97	18,64	441,38	19
	Огурцы соленые (порциями)	100	0,8	0,1	1,7	11	149,16
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
	Хлеб ржаной	40	5,33	1	26,73	137,33	574,05
<b>Итого за Обед 12+</b>		890	39,69	35,6	90,77	842,46	
<b>Полдник 12+</b>							
	Булочка домашняя	100	4,2	6,7	27,8	189	542,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
<b>Итого за Полдник 12+</b>		350	8,6	7,2	72,5	390	
<b>Ужин 12+</b>							
	Каша ячневая вязкая	200	7,06	6,48	32,31	215,81	227
	Биточек парвой	100	16,8	18,1	10	272	126,1
	Напиток Лимонный	200	0,1		20,4	79	189
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	574,08
<b>Итого за Ужин 12+</b>		600	31,76	25,73	107,36	786,81	
<b>2 Ужин 12+</b>							
	Снежок	200	2,6	3,2	11	83	470,06
<b>Итого за 2 Ужин 12+</b>		200	2,6	3,2	11	83	
<b>Итого за день</b>		2 790	101,02	100,6	389,09	2864,9	

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО2

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 12+</b>							
	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,1	9,07	43,56	292,2	235,05
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462,01
	Бутерброд с сыром	15/50	8,45	12,68	12,03	196,63	64,03
	Яблоко	140	0,4	0,4	9,8	44	82,01
<b>Итого за Завтрак 12+</b>		635	20,92	24,76	77,81	617,43	
<b>2 Завтрак 12+</b>							
	Отвар шиповника	200	0,68		4,3	22	111
<b>Итого за 2 Завтрак 12+</b>		200	0,68		4,3	22	
<b>Обед 12+</b>							
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	6	4,1	77,5	104
	Пюре картофельное	200	3,6	5,33	7,73	93,33	377,08
	Котлета из птицы (кор)	100	17,58	62,09	16,44	321,09	1 095,04
	Винегрет овощной	100	1,6	6,2	6,6	88	47
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	43	1
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
	Хлеб ржаной	40	5,33	1	26,73	137,33	574,05
<b>Итого за Обед 12+</b>		940	34,16	81,12	96,3	877,25	
<b>Полдник 12+</b>							
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Ватрушка с повидлом	100	6,3	2,7	76,2	434	160
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
<b>Итого за Полдник 12+</b>		350	10,7	3,2	120,9	635	
<b>Ужин 12+</b>							
	Каша гречневая вязкая	200	8,7	7,49	31,42	227,71	213
	Тефтели с рисом соусе	70/50	4,17	3,22	4,81	64,96	91,17
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	574,08
<b>Итого за Ужин 12+</b>		620	20,87	11,96	90,18	550,67	
<b>2 Ужин 12+</b>							
	Кефир	200	5,8	5	8	101	470
<b>Итого за 2 Ужин 12+</b>		200	5,8	5	8	101	
<b>Итого за день</b>		2 945	93,13	126,04	397,49	2803,35	



Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГОЗ

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 12+</b>							
	Каша гречневая молочная жидкая	250	9,33	8,63	41,63	283,75	2,8
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	207,5	582,03
	Хлеб пшеничный	40	4,09	1,2	19,2	104,82	2
	Масло сливочное (порциями)	10	0,16	14,5	0,26	132,2	79,01
<b>Итого за Завтрак 12+</b>		550	17,53	29,33	107,59	766,27	
<b>2 Завтрак 12+</b>							
	Яблоко	200	0,57	0,57	14	62,86	82,31
<b>Итого за 2 Завтрак 12+</b>		200	0,57	0,57	14	62,86	
<b>Обед 12+</b>							
	Суп картофельный с бобовыми.	250	6,3	3,58	14,6	115,75	113,07
	Макаронные изделия отварные	180	3,33	2,97	17,73	110,7	256,04
	Рыбная котлета "Лада"	100	18,6	11,8	8,9	276	170
	Икра кабачковая	100	2,07	8,66	8,52	120	10
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
	Хлеб ржаной	40	5,33	1	26,73	137,33	574,05
<b>Итого за Обед 12+</b>		920	40,03	28,51	121,18	960,78	
<b>Полдник 12+</b>							
	Ватрушки с повидлом	100	4,67	1,87	46,4	221,33	530,02
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
<b>Итого за Полдник 12+</b>		350	11,77	5,17	84,8	432,33	
<b>Ужин 12+</b>							
	Каша ячневая вязкая	200	7,06	6,48	32,31	215,81	227
	Биточек парвой	100	16,8	18,1	10	272	126,1
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	574,08
<b>Итого за Ужин 12+</b>		600	33,26	27,03	98,46	771,81	
<b>2 Ужин 12+</b>							
	Снежок	200	2,6	3,2	11	83	470,06
<b>Итого за 2 Ужин 12+</b>		200	2,6	3,2	11	83	
<b>Итого за день</b>		2 820	105,76	93,81	437,03	3077,05	

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО2

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 12+</b>							
	Каша пшеничная молочная вязкая	200	8,18	8,07	40,94	270	27,1
	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	464,03
	Хлеб пшеничный	50	5,11	1,5	24	131,03	2,07
	Масло сливочное (порциями)	15	0,73	8,5	0,15	79,5	79,04
	Фрукты	140	0,4	0,4	9,8	44	82,01
<b>Итого за Завтрак 12+</b>		605	15,82	19,67	86,29	587,53	
<b>2 Завтрак 12+</b>							
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	43	1
<b>Итого за 2 Завтрак 12+</b>		200	0,5	0,1	10,1	43	
<b>Обед 12+</b>							
	Суп гороховый со сметаной	250	4,6	3,37	12,71	99,91	51,03
	Каша перловая вязкая	200	4,13	7,15	29,71	199,8	11,04
	Рыба тушеная с овощами	125	12,2	6,8	3,8	125,4	41,01
	Икра кабачковая	100	2,07	8,66	8,52	120	10
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
	Хлеб ржаной	40	5,33	1	26,73	137,33	574,05
<b>Итого за Обед 12+</b>		965	32,73	27,48	126,17	883,44	
<b>Полдник 12+</b>							
	Булочка х/з	100	7	11,17	46,33	315	16
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460,03
	Хлеб пшеничный	50	5,11	1,5	24	131,03	2,07
<b>Итого за Полдник 12+</b>		350	13,71	13,97	81,83	510,03	
<b>Ужин 12+</b>							
	Макаронные изделия отварные	200	3,7	3,3	19,7	123	256,02
	Суфле "Школьное" с соусом	80/50	10,76	8,73	8,29	154,79	124,01
	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	496
	Хлеб пшеничный	50	5,11	1,5	24	131,03	2,07
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	574
<b>Итого за Ужин 12+</b>		630	24,24	14,55	90,34	589,82	
<b>2 Ужин 12+</b>							
	Снежок	200	2,6	3,2	11	83	470,06
<b>Итого за 2 Ужин 12+</b>		200	2,6	3,2	11	83	
<b>Итого за день</b>		2 950	89,6	78,97	405,73	2696,82	

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО2

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 12+</b>							
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая на молоке	250	8,73	10,34	35,54	270,24	234,05
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460
	Хлеб пшеничный	50	5,11	1,5	24	131,03	2,07
	Сыр голландский порционный	10	2,6	2,68		35	1,05
	Яйцо куриное варёное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	4,1
<b>Итого за Завтрак 12+</b>		550	23,12	20,42	71,32	563,07	
<b>2 Завтрак 12+</b>							
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	43	1
<b>Итого за 2 Завтрак 12+</b>		200	0,5	0,1	10,1	43	
<b>Обед 12+</b>							
	Борщ с капустой и картофелем	250	6,95	9,53	7,37	142,95	95
	Макаронные изделия отварные	180	3,33	2,97	17,73	110,7	256,04
	Котлета из птицы	100	16,66	58,82	15,57	304,19	1 095,01
	Салат картофельный с огурцами солеными	100	2,1	6,3	8,2	98	43
	Компот из свежих яблок	200	0,24	0,24	25,84	103	12
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
	Хлеб ржаной	40	5,33	1	26,73	137,33	574,05
<b>Итого за Обед 12+</b>		920	38,41	79,26	126,04	1013,17	
<b>Полдник 12+</b>							
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Вафли	50	1,95	15,3	31,25	270,5	580
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234	573,07
<b>Итого за Полдник 12+</b>		350	10,15	16,2	100,55	588,5	
<b>Ужин 12+</b>							
	Каша перловая вязкая	200	4,13	7,15	29,71	199,8	11,04
	Биточек рыбный	100	11,82	14,06	14,53	232,73	88,04
	Отвар шиповника	200	0,68		4,3	22	111
	Хлеб пшеничный	50	5,11	1,5	24	131,03	2,07
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	574
<b>Итого за Ужин 12+</b>		600	25,74	23,46	92,59	688,56	
<b>2 Ужин 12+</b>							
	Кефир	200	5,8	5	8	101	470
<b>Итого за 2 Ужин 12+</b>		200	5,8	5	8	101	
<b>Итого за день</b>		2 820	103,72	144,44	408,6	2997,3	

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО2

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 12+</b>							
	Каша манная молочная жидкая	250	7,59	8,05	38,1	254,88	230,04
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,86	143	154
	Масло сливочное (порциями)	10	0,16	14,5	0,26	132,2	79,01
	Печенье	30	11,25	14,7	111,6	622,5	582,04
<b>Итого за Завтрак 12+</b>		550	23,94	37,95	188,12	1190,58	
<b>2 Завтрак 12+</b>							
	Яблоко	200	0,57	0,57	14	62,86	82,31
<b>Итого за 2 Завтрак 12+</b>		200	0,57	0,57	14	62,86	
<b>Обед 12+</b>							
	Рассольник домашний	250	2,5	5,08	9,18	92,25	101
	Плов из курицы	250	24	28,8	42,4	533	492
	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,13	10,1	10,63	140	3,09
	Напиток Лимонный	200	0,1		20,4	79	189
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
	Хлеб ржаной	40	5,33	1	26,73	137,33	574,05
<b>Итого за Обед 12+</b>		890	36,86	45,38	133,94	1098,58	
<b>Полдник 12+</b>							
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200			7,5	30	484,01
	Булочка домашняя	100	4,2	6,7	27,8	189	542,01
	Хлеб пшеничный	50	5,11	1,5	24	131,03	2,07
<b>Итого за Полдник 12+</b>		350	9,31	8,2	59,3	350,03	
<b>Ужин 12+</b>							
	Картофель, тушенный с луком и томатом	200	6,67	3,2	28	166,67	171,01
	Суфле "Школьное" с соусом	80/50	10,76	8,73	8,29	154,79	124,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб пшеничный	50	5,11	1,5	24	131,03	2,07
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	574
<b>Итого за Ужин 12+</b>		630	27,14	14,28	100,44	639,49	
<b>2 Ужин 12+</b>							
	Снежок	200	2,6	3,2	11	83	470,06
<b>Итого за 2 Ужин 12+</b>		200	2,6	3,2	11	83	
<b>Итого за день</b>		2 820	100,42	109,58	506,8	3424,54	

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО2

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 12+</b>							
	Суп молочный с крупой	250	6	6,25	20,55	162,5	140,05
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	130,5	576
	Хлеб пшеничный	40	4,09	1,2	19,2	104,82	2
	Масло сливочное	10	0,08	7,27	0,13	66	2,05
<b>Итого за Завтрак 12+</b>		550	14,12	16,27	74,88	501,82	
<b>2 Завтрак 12+</b>							
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	43	1
<b>Итого за 2 Завтрак 12+</b>		200	0,5	0,1	10,1	43	
<b>Обед 12+</b>							
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	6	4,1	77,5	104
	Каша гречневая вязкая	180	7,83	6,74	28,27	204,94	213,04
	Рыба тушеная с овощами	125	12,2	6,8	3,8	125,4	41,01
	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,1	7,6	91	26
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
	Хлеб ржаной	40	5,33	1	26,73	137,33	574,05
<b>Итого за Обед 12+</b>		945	32,91	27,14	115,2	837,17	
<b>Полдник 12+</b>							
	Отвар шиповника	200	0,68		4,3	22	111
	Кондитерское изделие	100	10,5	22	52,5	445	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
<b>Итого за Полдник 12+</b>		350	14,98	22,4	81,4	584	
<b>Ужин 12+</b>							
	Каша пшеничная вязкая	200	8,19	6,44	36,88	239,41	223,08
	Запеканка из печени	100	24,38	11,75	9,5	241,25	356,07
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,05	119,29	154,06
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	574,08
<b>Итого за Ужин 12+</b>		600	42,12	20,74	101,98	766,95	
<b>2 Ужин 12+</b>							
	Кефир	200	5,8	5	8	101	470
<b>Итого за 2 Ужин 12+</b>		200	5,8	5	8	101	
<b>Итого за день</b>		2 845	110,43	91,65	391,56	2833,94	

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО2

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 12+	Омлет натуральный	200	18,67	28,33	4,67	346,67	268,04
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный	40	4,09	1,2	19,2	104,82	2
	Яблоко	140	0,4	0,4	9,8	44	82,01
	Сыр полутвердый (порциями)	10	23,2	29,5		35,8	75,01
<b>Итого за Завтрак 12+</b>		590	46,56	59,53	42,97	569,29	
2 Завтрак 12+							
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	43	1
<b>Итого за 2 Завтрак 12+</b>		200	0,5	0,1	10,1	43	
Обед 12+	Свекольник	250	10,3	24,9	43,3	436	98,01
	Каша из пшеничной крупы "Артек"	180	7,14	6,36	37,62	238,8	17,06
	Фрикадельки Петушок (кор)	100	14,5	10,83	10,17	196,67	81,02
	Салат картофельный с огурцами солеными	100	2,1	6,3	8,2	98	43
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
	Хлеб ржаной	40	5,33	1	26,73	137,33	574,05
<b>Итого за Обед 12+</b>		920	43,77	49,89	170,72	1307,8	
Полдник 12+							
	Отвар шиповника	200	0,68		4,3	22	111
	Ватрушки с повидлом	100	4,67	1,87	46,4	221,33	530,02
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
<b>Итого за Полдник 12+</b>		350	9,15	2,27	75,3	360,33	
Ужин 12+							
	Гречка отварная	200	10,34	7,01	42,93	325	92,03
	Печень говяжья по-строгановски	100	19,5	9,4	7,6	193	356,09
	Кисель	200	0,16	0,07	25,7	97,7	167
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	574,08
<b>Итого за Ужин 12+</b>		600	37,8	17,63	120,88	835,7	
2 Ужин 12+							
	Снежок	200	2,6	3,2	11	83	470,06
<b>Итого за 2 Ужин 12+</b>		200	2,6	3,2	11	83	
<b>Итого за день</b>		2 860	140,38	132,62	430,97	3199,12	

<b>Итого за период</b>	28 470	1077,3	1077,53	4171,38	29856,82	
<b>Среднее значение за период</b>		107,7	107,8	417,1	2985,7	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448730171

Владелец Вахрушева Елена Михайловна

Действителен с 27.06.2024 по 27.06.2025