

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» января 2025 г.

Утверждаю:

Директор ООО «Гурман»

Х.С.Муниров

«09» января 2025 г.

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

**МБОУ СКОШИ ЧГО г.Чайковский**

**(7-11лет),(12-18 лет)**

**Осень – Зима 2025 года**

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО

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	150	4,98	4,95	24,43	162,16	227
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Яблоко	140	0,4	0,4	9,8	44	82,01
	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>		540	9,83	21,15	62,99	481,18	
<b>Обед 7-11</b>							
	Рассольник ленинградский	200	11,65	12,06	6,94	182,8	100,06
	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 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>		770	52,04	31,45	122,57	980,66	
<b>Итого за день</b>		1 310	61,87	52,6	185,56	1461,84	

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО II

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед 7-11</b>							
	Рассольник ленинградский	200	11,65	12,06	6,94	182,8	100,06
	Пюре из гороха с маслом	150	16,1	3,66	29,05	213,66	389,06
	Котлеты "Школьные"	90	13,77	9,9	11,97	191,7	347,17
	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>		<b>770</b>	<b>52,04</b>	<b>31,45</b>	<b>122,57</b>	<b>980,66</b>	
<b>Полдник 7-11</b>							
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Булочка домашняя	50	2,1	3,35	13,9	94,5	542,02
	Фрукты	140	0,4	0,4	9,8	44	82,01
<b>Итого за Полдник 7-11</b>		<b>390</b>	<b>2,7</b>	<b>3,85</b>	<b>33</b>	<b>176,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 160</b>	<b>54,74</b>	<b>35,3</b>	<b>155,57</b>	<b>1157,16</b>	

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО

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>		<b>540</b>	<b>19,27</b>	<b>16,68</b>	<b>53,61</b>	<b>442,87</b>	
<b>Обед 7-11</b>							
	Борщ с капустой и картофелем	200	6,95	9,53	7,37	142,95	95,11
	Плов из курицы	200	19,2	23,04	33,92	426,4	492,01
	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>		<b>750</b>	<b>36,42</b>	<b>37,31</b>	<b>122,76</b>	<b>974,68</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 290</b>	<b>55,69</b>	<b>53,99</b>	<b>176,37</b>	<b>1417,55</b>	

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО II

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед 7-11</b>							
	Борщ с капустой и картофелем	200	6,95	9,53	7,37	142,95	95,11
	Плов из курицы	200	19,2	23,04	33,92	426,4	492,01
	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>		<b>750</b>	<b>36,42</b>	<b>37,31</b>	<b>122,76</b>	<b>974,68</b>	
<b>Полдник 7-11</b>							
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117	573,01
	Повидло. джем, варенье	20	0,8		130	524	86,03
	Фрукты	140	0,4	0,4	9,8	44	82,01
<b>Итого за Полдник 7-11</b>		<b>390</b>	<b>6,6</b>	<b>2,1</b>	<b>175,9</b>	<b>749</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 140</b>	<b>43,02</b>	<b>39,41</b>	<b>298,66</b>	<b>1723,68</b>	

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 7-11	Каша "Дружба"	150	3,9	4,95	20,7	142,95	229,01
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Фрукты	140	0,4	0,4	9,8	44	82,01
	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>		<b>540</b>	<b>11,85</b>	<b>23,95</b>	<b>63,76</b>	<b>517,97</b>	
Обед 7-11	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>		<b>750</b>	<b>33,46</b>	<b>28,76</b>	<b>84,4</b>	<b>830,23</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 290</b>	<b>45,31</b>	<b>52,71</b>	<b>148,16</b>	<b>1348,2</b>	

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО II

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<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>		<b>750</b>	<b>33,46</b>	<b>28,76</b>	<b>84,4</b>	<b>830,23</b>	
<b>Полдник 7-11</b>							
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,86	143	154
	Яйцо куриное варёное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	4,1
<b>Итого за Полдник 7-11</b>		<b>300</b>	<b>13,12</b>	<b>8,1</b>	<b>42,94</b>	<b>299,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 050</b>	<b>46,58</b>	<b>36,86</b>	<b>127,34</b>	<b>1130,03</b>	

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 7-11	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,46	5,44	26,14	175,32	235,03
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Бутерброд с сыром	10/25	4,55	6,83	6,48	105,88	64,02
	Фрукты	140	0,4	0,4	9,8	44	82,01
<b>Итого за Завтрак 7-11</b>		<b>525</b>	<b>10,61</b>	<b>12,77</b>	<b>51,72</b>	<b>363,2</b>	
Обед 7-11	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	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>		<b>790</b>	<b>30,71</b>	<b>69,9</b>	<b>93,02</b>	<b>791,51</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 315</b>	<b>41,32</b>	<b>82,67</b>	<b>144,74</b>	<b>1154,71</b>	



Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО II

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед 7-11	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	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>	<b>790</b>	<b>30,71</b>	<b>69,9</b>	<b>93,02</b>	<b>791,51</b>	
Полдник 7-11	Запеканка из творога	150	23,85	11,55	22,5	291	279,11
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Повидло, джем, варенье	20	0,8		130	524	86,03
	<b>Итого за Полдник 7-11</b>	<b>370</b>	<b>24,85</b>	<b>11,65</b>	<b>161,8</b>	<b>853</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 160</b>	<b>55,56</b>	<b>81,55</b>	<b>254,82</b>	<b>1644,51</b>		

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 7-11	Каша рисовая вязкая	150	2,27	2,97	23,61	130,24	218,06
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Яблоки порционно	140	0,49	0,49	12,08	55,3	71,03
	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
Итого за Завтрак 7-11		540	7,21	19,26	64,45	460,56	
Обед 7-11	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 (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	70,8	150,01
	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
Итого за Обед 7-11		800	38,21	24,8	116,33	900,73	
Итого за день		1 340	45,42	44,06	180,78	1361,29	

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО II

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед 7-11	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"	90	16,74	10,62	8,01	248,4	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
Итого за Обед 7-11		790	36,45	23,47	115,93	874,33	
Полдник 7-11	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459,02
	Булочка ванильная	50	5,3	4,7	28,8	179	541,01
	Фрукты	140	0,4	0,4	9,8	44	82,01
Итого за Полдник 7-11		390	6	5,2	48,1	263	
Итого за день		1 180	42,45	28,67	164,03	1137,33	

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 7-11</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 7-11</b>		<b>575</b>	<b>14,66</b>	<b>19,25</b>	<b>80,35</b>	<b>555,02</b>	
<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
	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,85	4,34	5,19	62,57	38,04
	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>		<b>825</b>	<b>29,56</b>	<b>20,7</b>	<b>112,87</b>	<b>756,08</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 400</b>	<b>44,22</b>	<b>39,95</b>	<b>193,22</b>	<b>1311,1</b>	

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО II

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед 7-11	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
	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,85	4,34	5,19	62,57	38,04
	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>		<b>825</b>	<b>29,56</b>	<b>20,7</b>	<b>112,87</b>	<b>756,08</b>	
Полдник 7-11	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200			7,5	30	484,01
	Кондитерское изделие	100	10,5	22	52,5	445	
	<b>Итого за Полдник 7-11</b>	<b>300</b>	<b>10,5</b>	<b>22</b>	<b>60</b>	<b>475</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 125</b>	<b>40,06</b>	<b>42,7</b>	<b>172,87</b>	<b>1231,08</b>	

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 7-11</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	1,05
	Яйцо куриное варёное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	4,1
<b>Итого за Завтрак 7-11</b>		500	25,28	23,49	68,89	589,88	
<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	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>Итого за день</b>		1 295	62,38	97,62	192,84	1560,94	

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО II

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<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	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>		<b>795</b>	<b>37,1</b>	<b>74,13</b>	<b>123,95</b>	<b>971,06</b>	
<b>Полдник 7-11</b>							
	Молоко кипяченое	200	6,1	5,3	10,1	112,89	255
	Фрукты	140	0,4	0,4	9,8	44	82,01
	Вафли	20					1 061,01
<b>Итого за Полдник 7-11</b>		<b>360</b>	<b>6,5</b>	<b>5,7</b>	<b>19,9</b>	<b>156,89</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 155</b>	<b>43,6</b>	<b>79,83</b>	<b>143,85</b>	<b>1 127,95</b>	

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 7-11</b>							
	Каша манная молочная жидкая	150/5	4,55	4,83	22,86	152,93	230,01
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	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
	Фрукты	140	0,4	0,4	9,8	44	82,01
<b>Итого за Завтрак 7-11</b>		545	9,4	21,03	61,42	471,95	
<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>Итого за день</b>		1 295	40,51	55,59	180,79	1389,48	



Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО II

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед 7-11	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
Итого за Обед 7-11		750	31,11	34,56	119,37	917,53	
Полдник 7-11	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459,03
	Булочка ванильная	100	10,6	9,4	57,6	358	541,01
Итого за Полдник 7-11		300	10,9	9,5	67,1	398	
Итого за день		1 050	42,01	44,06	186,47	1315,53	

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 7-11</b>							
	Каша "Дружба"	150	3,9	4,95	20,7	142,95	229,01
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный	40	4,09	1,2	19,2	104,82	2
	Масло сливочное	10	0,08	7,27	0,13	66	2,05
	Фрукты	140	0,4	0,4	9,8	44	82,01
<b>Итого за Завтрак 7-11</b>		<b>540</b>	<b>8,67</b>	<b>13,92</b>	<b>59,13</b>	<b>395,77</b>	
<b>Обед 7-11</b>							
	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>		<b>825</b>	<b>31,74</b>	<b>26,04</b>	<b>114,95</b>	<b>826,11</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 365</b>	<b>40,41</b>	<b>39,96</b>	<b>174,08</b>	<b>1221,88</b>	

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО II

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед 7-11</b>							
	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 тушенная 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>		<b>825</b>	<b>31,74</b>	<b>26,04</b>	<b>114,95</b>	<b>826,11</b>	
<b>Полдник 7-11</b>							
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Печенье	20	7,5	9,8	74,4	415	582,01
	Фрукты	140	0,4	0,4	9,8	44	82,01
<b>Итого за Полдник 7-11</b>		<b>360</b>	<b>11,2</b>	<b>13,1</b>	<b>98</b>	<b>553</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 185</b>	<b>42,94</b>	<b>39,14</b>	<b>212,95</b>	<b>1379,11</b>	

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 7-11</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
<b>Итого за Завтрак 7-11</b>		<b>530</b>	<b>18,69</b>	<b>22,95</b>	<b>41,8</b>	<b>446,82</b>	
<b>Обед 7-11</b>							
	Суп макаронными изделиями	200	3,85	4,43	10,59	96,21	147,01
	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>		<b>790</b>	<b>33,84</b>	<b>24,76</b>	<b>127,44</b>	<b>869,34</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 320</b>	<b>52,53</b>	<b>47,71</b>	<b>169,24</b>	<b>1316,16</b>	

Итого за период	13 220	489,66	566,86	1745,78	13543,15	
Среднее значение за период		49	56,7	174,6	1354,3	

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО II

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед 7-11	Суп макаронными изделиями с курицей	250	5,2	5,98	14,29	129,88	147
	Каша из пшеничной крупы "Артек"	150	6,1	5,43	28,46	189,75	17,05
	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>		<b>860</b>	<b>35,34</b>	<b>26,44</b>	<b>128,25</b>	<b>893,76</b>	
Полдник 7-11	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Яйцо куриное варёное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	4,1
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573,05
<b>Итого за Полдник 7-11</b>		<b>300</b>	<b>9,84</b>	<b>5,18</b>	<b>39,1</b>	<b>241,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 160</b>	<b>45,18</b>	<b>31,62</b>	<b>167,35</b>	<b>1134,96</b>	

Итого за период	11 365	456,14	459,14	1883,91	12981,34	
Среднее значение за период		45,6	45,9	188,4	1298,1	

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 12+

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	200	6,21	7,08	30,91	214,98	227
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Фрукты	140	0,4	0,4	9,8	44	82,01
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,05	119,29	154,06
	Масло сливочное (порциями)	15	0,73	8,5	0,15	79,5	79,04
<b>Итого за Завтрак 12+</b>		605	11,49	16,58	74,21	495,77	
<b>Обед 12+</b>							
	Рассольник ленинградский	250	14,56	15,08	8,68	228,5	100,01
	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 из свеклы с растительным маслом	100	1,41	7,23	8,64	104,29	38,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб пшеничный	50	3,5	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	61,93	39,59	138,11	1155,27	
<b>Итого за день</b>		1 565	73,42	56,17	212,32	1651,04	



**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО II 12+

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед 12+</b>							
	Рассольник ленинградский	250	14,56	15,08	8,68	228,5	100,01
	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 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	60	4,8	0,9	24,06	123,6	574,03
<b>Итого за Обед 12+</b>		<b>940</b>	<b>61,87</b>	<b>39,58</b>	<b>136,1</b>	<b>1146,87</b>	
<b>Полдник 12+</b>							
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Булочка домашняя	100	4,2	6,7	27,8	189	542,01
	Фрукты	140	0,4	0,4	9,8	44	82,01
<b>Итого за Полдник 12+</b>		<b>440</b>	<b>4,8</b>	<b>7,2</b>	<b>46,9</b>	<b>271</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 380</b>	<b>66,67</b>	<b>46,78</b>	<b>183</b>	<b>1417,87</b>	

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 12+

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	20	5,2	5,36		70	1
<b>Итого за Завтрак 12+</b>		560	22,89	19,66	58,41	504,08	
<b>Обед 12+</b>							
	Борщ с капустой и картофелем	250	6,95	9,53	7,37	142,95	95,01
	Плов из курицы	250	24	28,8	42,4	533	492
	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>		910	41,29	45,04	131,44	1099,55	
<b>Итого за день</b>		1 470	64,18	64,7	189,85	1603,63	

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО II 12+

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед 12+</b>							
	Борщ с капустой и картофелем	250	6,95	9,53	7,37	142,95	95
	Плов из курицы	250	24	28,8	42,4	533	492
	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>		910	41,29	45,04	131,44	1099,55	
<b>Полдник 12+</b>							
	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
	Повидло, джем, варенье	30	1,2		195	786	86,04
	Фрукты	140	0,4	0,4	9,8	44	82,01
<b>Итого за Полдник 12+</b>		430	7,76	2,18	245,82	1034,4	
<b>Итого за день</b>		1 340	49,05	47,22	377,26	2133,95	

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 12+

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 12+</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
	Фрукты	140	0,4	0,4	9,8	44	82,01
	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
<b>Итого за Завтрак 12+</b>		605	14,74	19,9	75,35	539,13	
<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 соленные (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	60	4,8	0,9	24,06	123,6	574,03
<b>Итого за Обед 12+</b>		910	39,16	35,5	88,1	828,73	
<b>Итого за день</b>		1 515	53,9	55,4	163,45	1367,86	

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО II 12+

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<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	60	4,8	0,9	24,06	123,6	574,03
<b>Итого за Обед 12+</b>		910	39,16	35,5	88,1	828,73	
<b>Полдник 12+</b>							
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,86	143	154
	Яйцо куриное варёное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	4,1
	Фрукты	140	0,4	0,4	9,8	44	82,01
<b>Итого за Полдник 12+</b>		440	13,52	8,5	52,74	343,8	
<b>Итого за день</b>		1 350	52,68	44	140,84	1172,53	

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 12+

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	200	7,28	7,26	34,85	233,76	235
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	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 12+</b>		605	16,33	20,44	65,98	512,39	
<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	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	60	4,8	0,9	24,06	123,6	574,03
<b>Итого за Обед 12+</b>		960	33,63	81,02	93,63	863,52	
<b>Итого за день</b>		1 565	49,96	101,46	159,61	1375,91	

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО II 12+

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед 12+</b>							
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	6	4,1	77,5	104
	Пюре картофельное	180	5,24	5,8	7,99	98	377,05
	Котлета из птицы	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	60	4,8	0,9	24,06	123,6	574,03
<b>Итого за Обед 12+</b>		940	35,27	82,49	93,89	868,19	
<b>Полдник 12+</b>							
	Запеканка из творога	200	31,8	15,4	30	388	279,12
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Повидло, джем, варенье	20	0,8		130	524	86,03
<b>Итого за Полдник 12+</b>		420	32,8	15,5	169,3	950	
<b>Итого за день</b>		1 360	68,07	97,99	263,19	1818,19	

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 12+

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 12+</b>							
	Каша рисовая молочная вязкая	200	5,39	6,23	38,68	233,6	18,07
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Фрукты	140	0,49	0,49	12,08	55,3	71,03
	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
<b>Итого за Завтрак 12+</b>		605	11,92	16,82	84,21	537,43	
<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 (промышленного производства)	100	1,9	8,9	7,7	118	150
	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	60	4,8	0,9	24,06	123,6	574,03
<b>Итого за Обед 12+</b>		940	39,33	28,65	117,69	945,05	
<b>Итого за день</b>		1 545	51,25	45,47	201,9	1482,48	



Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО II 12+

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед 12+</b>							
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,3	3,58	14,6	115,75	113
	Макаронные изделия отварные	180	3,33	2,97	17,73	110,7	256,04
	Рыбная котлета "Лада"	100	18,6	11,6	8,9	276	170
	Икра кабачковая (консервы диетические)	100	2,06	8,65	8,52	119,09	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	60	4,8	0,9	24,06	123,6	574,03
<b>Итого за Обед 12+</b>		<b>940</b>	<b>39,49</b>	<b>28,4</b>	<b>118,51</b>	<b>946,14</b>	
<b>Полдник 12+</b>							
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459,02
	Булочка ванильная	50	5,3	4,7	28,8	179	541,01
	Яблоко	140	0,4	0,4	9,8	44	82,01
<b>Итого за Полдник 12+</b>		<b>390</b>	<b>6</b>	<b>5,2</b>	<b>48,1</b>	<b>263</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 330</b>	<b>45,49</b>	<b>33,6</b>	<b>166,61</b>	<b>1209,14</b>	

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 12+

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	180	1,26	1,08	10,26	56,7	464,01
	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>		585	15,68	19,55	85,15	581,23	
<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
	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,41	7,23	8,64	104,29	38,01
	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	60	4,8	0,9	24,06	123,6	574,03
<b>Итого за Обед 12+</b>		985	31,54	25,95	123,62	854	
<b>Итого за день</b>		1 570	47,22	45,5	208,77	1435,23	

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО II 12+

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<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
	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,41	7,23	8,64	104,29	38,01
	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	60	4,8	0,9	24,06	123,6	574,03
<b>Итого за Обед 12+</b>		985	31,54	25,95	123,62	854	
<b>Полдник 12+</b>							
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200			7,5	30	484,01
	Кондитерское изделие	50	5,25	11	26,25	222,5	
	Фрукты	140	0,4	0,4	9,8	44	82,01
<b>Итого за Полдник 12+</b>		390	5,65	11,4	43,55	296,5	
<b>Итого за день</b>		1 375	37,19	37,35	167,17	1150,5	

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 12+

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	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	50	5,11	1,5	24	131,03	2,07
	Сыр голландский (порциями)	15	3,9	4,02		53	1
	Яйцо куриное варёное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	4,1
<b>Итого за Завтрак 12+</b>		505	25	22,45	73,69	599,09	
<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	60	4,8	0,9	24,06	123,6	574,03
<b>Итого за Обед 12+</b>		940	37,88	79,16	123,37	999,44	
<b>Итого за день</b>		1 445	62,88	101,61	197,06	1598,53	

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО II 12+

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед 12+</b>							
	Борщ с капустой и картофелем	250	6,95	9,53	7,37	142,95	95,01
	Макаронные изделия отварные	180	3,33	2,97	17,73	110,7	256,04
	Котлета из птицы (г)	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	3,9	0,4	24,6	117	573
	Хлеб ржаной	40	5,33	1	26,73	137,33	574,05
<b>Итого за Обед 12+</b>		<b>920</b>	<b>38,41</b>	<b>79,26</b>	<b>126,04</b>	<b>1013,17</b>	
<b>Полдник 12+</b>							
	Молоко кипяченое	200	6,1	5,3	10,1	112,89	255
	Фрукты	140	0,4	0,4	9,8	44	82,01
	Вафли	30					1 061,01
<b>Итого за Полдник 12+</b>		<b>370</b>	<b>6,5</b>	<b>5,7</b>	<b>19,9</b>	<b>156,89</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 290</b>	<b>44,91</b>	<b>84,96</b>	<b>145,94</b>	<b>1170,06</b>	

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 12+

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	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	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>		<b>610</b>	<b>12,51</b>	<b>16,94</b>	<b>73,73</b>	<b>502,43</b>	
<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	60	4,8	0,9	24,06	123,6	574,03
<b>Итого за Обед 12+</b>		<b>910</b>	<b>36,33</b>	<b>45,28</b>	<b>131,27</b>	<b>1084,85</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 520</b>	<b>48,84</b>	<b>62,22</b>	<b>205</b>	<b>1587,28</b>	

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО II 12+

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<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	60	4,8	0,9	24,06	123,6	574,03
<b>Итого за Обед 12+</b>		910	36,33	45,28	131,27	1084,85	
<b>Полдник 12+</b>							
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459,03
	Булочка ванильная	50	5,3	4,7	28,8	179	541,01
	Фрукты	140	0,4	0,4	9,8	44	82,01
<b>Итого за Полдник 12+</b>		390	6	5,2	48,1	263	
<b>Итого за день</b>		1 300	42,33	50,48	179,37	1347,85	

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 12+

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 12+</b>							
	Каша "Дружба".	200	5,2	6,6	27,6	190,6	229,02
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	2,3	38	457
	Хлеб пшеничный	50	5,11	1,5	24	131,03	2,07
	Масло сливочное	15	0,12	10,9	0,2	99	2
	Фрукты	140	0,4	0,4	9,8	44	82,01
<b>Итого за Завтрак 12+</b>		605	11,03	19,5	70,9	502,63	
<b>Обед 12+</b>							
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	6	4,1	77,5	104
	Каша гречневая вязкая	200	8,7	7,49	31,42	227,71	213
	Рыба тушенная 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	60	4,8	0,9	24,06	123,6	574,03
<b>Итого за Обед 12+</b>		985	33,25	27,79	115,68	846,21	
<b>Итого за день</b>		1 590	44,28	47,29	186,58	1348,84	



Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО II 12+

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<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 тушенная 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	60	4,8	0,9	24,06	123,6	574,03
<b>Итого за Обед 12+</b>		<b>965</b>	<b>32,38</b>	<b>27,04</b>	<b>112,53</b>	<b>823,44</b>	
<b>Полдник 12+</b>							
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Кондитерское изделие	20	2,1	4,4	10,5	89	
	Фрукты	140	0,4	0,4	9,8	44	82,01
<b>Итого за Полдник 12+</b>		<b>360</b>	<b>5,8</b>	<b>7,7</b>	<b>34,1</b>	<b>227</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 325</b>	<b>38,18</b>	<b>34,74</b>	<b>146,63</b>	<b>1050,44</b>	

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 12+

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 12+</b>							
	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
	Фрукты	140	0,4	0,4	9,8	44	82,01
	Хлеб пшеничный	50	5,11	1,5	24	131,03	2,07
<b>Итого за Завтрак 12+</b>		590	24,38	30,33	47,77	559,7	
<b>Обед 12+</b>							
	Суп с макаронными изделиями	250/20	23,75	25,6	48,23	521,5	129,04
	Каша из пшеничной крупы "Артек"	200	8,13	7,24	37,95	253	17,04
	Фрикадельки "Петушок "	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	60	4,8	0,9	24,06	123,6	574,03
<b>Итого за Обед 12+</b>		980	57,68	51,37	173,31	1393,77	
<b>Итого за день</b>		1 570	82,06	81,7	221,08	1953,47	

Итого за период	15 355	577,99	661,52	1945,62	15404,27	
Среднее значение за период		57,8	66,2	194,6	1540,4	

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО II 12+

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед 12+	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	23,75	25,6	48,23	521,5	129,01
	Каша из пшеничной крупы "Артек"	200	8,13	7,24	37,95	253	17,04
	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	60	4,8	0,9	24,06	123,6	574,03
<b>Итого за Обед 12+</b>		<b>960</b>	<b>57,68</b>	<b>51,37</b>	<b>173,31</b>	<b>1393,77</b>	
Полдник 12+	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Яйцо куриное варёное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	4,1
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573,05
	Кондитерское изделие	50	5,25	11	26,25	222,5	
<b>Итого за Полдник 12+</b>		<b>350</b>	<b>15,09</b>	<b>16,18</b>	<b>65,35</b>	<b>463,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 310</b>	<b>72,77</b>	<b>67,55</b>	<b>238,66</b>	<b>1857,47</b>	

<b>Итого за период</b>	13 360	517,34	544,67	2008,67	14328	
<b>Среднее значение за период</b>		51,7	54,5	200,9	1432,8	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448730171

Владелец Вахрушева Елена Михайловна

Действителен с 27.06.2024 по 27.06.2025