

Согласовано:
 Директор МБОУ СКОШИ ЧГО
 Е.М.Вахрушева

Утверждаю:
 Директор ООО "Гурман"
 К.С.Мулиров

МЕНЮ 20.01.2025

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 1

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	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	40	4,09	1,2	19,2	104,82	2
	Масло сливочное (порциями)	15	0,73	8,5	0,15	79,5	79,04
	Яблоко	140	0,4	0,4	9,8	44	82,01
Итого за Завтрак 1		575	14,66	19,25	80,35	555,02	
2 Завтрак 7-11							
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	43	1
Итого за 2 Завтрак 7-11		200	0,5	0,1	10,1	43	
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
	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	141	573
	Хлеб ржаной	40	5,33	1	26,73	137,33	574,05
Итого за Обед 7-11		825	29,95	21,55	112,79	789,51	
Полдник 7-11							
	Булочка х/з	100	7	11,17	46,33	315	16
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460,03
Итого за Полдник 7-11		300	8,6	12,47	57,83	379	
Ужин 7-11							
	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
Итого за Ужин 7-11		540	19,69	12,78	75,81	496,19	
2 Ужин 7-11							
	Снежок	200	6	6,4	11	118	470,06
Итого за 2 Ужин 7-11		200	6	6,4	11	118	
Итого за день		2 640	79,4	72,55	347,88	2380,72	

Технолог



А.Я.Мансурова

Согласовано:
 Директор МБОУ СКОШИ ЧГО
 Е.М. Вахрушева

Утверждено:
 Директор ООО "Турман"
 С.М. Муниров

МЕНЮ 20.01.2025

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО2

Неделя: 2

Дата: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 12+							
	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
Итого за Завтрак 12+		605	15,82	19,67	86,29	587,53	
2 Завтрак 12+							
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	43	1
Итого за 2 Завтрак 12+		200	0,5	0,1	10,1	43	
Обед 12+							
	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
	Комлот 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 12+		965	32,73	27,48	126,17	883,44	
Полдник 12+							
	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
Итого за Полдник 12+		350	13,71	13,97	81,83	510,03	
Ужин 12+							
	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
Итого за Ужин 12+		630	24,24	14,55	90,34	589,82	
2 Ужин 12+							
	Снежок	200	2,6	3,2	11	83	470,06
Итого за 2 Ужин 12+		200	2,6	3,2	11	83	
Итого за день		2 950	89,6	78,97	405,73	2696,82	

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано:
 Директор МБОУ СКОШИ ЧГО
 Е.М.Вахрушева

Утверждаю:
 Директор ООО "Гурман"
 Х.С.Муниров

МЕНЮ 21.01.2025

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 1

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	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
Итого за Завтрак 1		500	25,28	23,49	68,89	589,88	
2 Завтрак 7-11							
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	43	1
Итого за 2 Завтрак 7-11		200	0,5	0,1	10,1	43	
Обед 7-11							
	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 (т)	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	141	573
	Хлеб ржаной	40	5,33	1	26,73	137,33	574,05
Итого за Обед 7-11		795	37,1	74,13	123,95	995,06	
Полдник 7-11							
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Вафли	50	1,95	7,3	31,25	270,5	580
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573,05
Итого за Полдник 7-11		310	7,11	7,88	80,87	494,9	
Ужин 7-11							
	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
Итого за Ужин 7-11		500	19,58	11,39	68,64	455,63	
2 Ужин 7-11							
	Кефир	200	5,8	5	8	101	470
Итого за 2 Ужин 7-11		200	5,8	5	8	101	
Итого за день		2 505	95,37	121,99	360,45	2679,47	

Технолог



А.Я.Мансурова

Согласовано:
 Директор МБОУ СКОШИ ЧГО
 Е. М. Вазрушева

Утверждаю:
 Директор ООО "Гурман"
 С. С. Миниров

МЕНЮ 21.01.2025

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО2

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 12+							
	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
Итого за Завтрак 12+		550	23,12	20,42	71,32	563,07	
2 Завтрак 12+							
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	43	1
Итого за 2 Завтрак 12+		200	0,5	0,1	10,1	43	
Обед 12+							
	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
Итого за Обед 12+		920	38,41	79,26	126,04	1013,17	
Полдник 12+							
	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
Итого за Полдник 12+		350	10,15	16,2	100,55	588,5	
Ужин 12+							
	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
Итого за Ужин 12+		600	25,74	23,46	92,59	688,56	
2 Ужин 12+							
	Кефир	200	5,8	5	8	101	470
Итого за 2 Ужин 12+		200	5,8	5	8	101	
Итого за день		2 820	103,72	144,44	408,6	2997,3	

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано:
 Директор МБОУ СКОШИ ЧГО
 Е.М.Вахрушева

Утверждаю:
 Директор ООО "Гурман"
 Х.С.Муниров

МЕНЮ 22.01.2025

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 1

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	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
Итого за Завтрак 1		505	22,42	36,34	180,5	1145,6	
2 Завтрак 7-11							
	Яблоко	200	0,57	0,57	14	62,86	82,31
Итого за 2 Завтрак 7-11		200	0,57	0,57	14	62,86	
Обед 7-11							
	Рассольник домашний	200	2	4,06	7,34	73,8	101,01
	Плов из курицы	200	11,2	12,04	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	141	573
	Хлеб ржаной	40	5,33	1	26,73	137,33	574,05
Итого за Обед 7-11		750	23,11	23,56	119,37	941,53	
Полдник 7-11							
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200			7,5	30	484,01
	Булочка домашняя	100	4,2	6,7	27,8	189	542,01
Итого за Полдник 7-11		300	4,2	6,7	35,3	219	
Ужин 7-11							
	Картофель, тушенный с луком и томатом	150	5	2,4	21	125	171
	Суфле "Школьное" с соусом (Т)	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
Итого за Ужин 7-11		540	21,1	11,83	78,25	506,79	
2 Ужин 7-11							
	Снежок	200	6	6,4	11	118	470,06
Итого за 2 Ужин 7-11		200	6	6,4	11	118	
Итого за день		2 495	77,4	85,4	438,42	2993,78	

Технолог



А.Я.Мансурова

Согласовано:
 Директор МБОУ СКОШИ ЧГО
 Е.М.Вахрушева



МЕНЮ 22.01.2025

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО2

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 12+							
	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
Итого за Завтрак 12+		550	23,94	37,95	188,12	1190,58	
2 Завтрак 12+							
	Фрукты	200	0,57	0,57	14	62,86	82,31
Итого за 2 Завтрак 12+		200	0,57	0,57	14	62,86	
Обед 12+							
	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
Итого за Обед 12+		890	36,86	45,38	133,94	1098,58	
Полдник 12+							
	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
Итого за Полдник 12+		350	9,31	8,2	59,3	350,03	
Ужин 12+							
	Картофель, тушеный 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
Итого за Ужин 12+		630	27,14	14,28	100,44	639,49	
2 Ужин 12+							
	Снежок	200	2,6	3,2	11	83	470,06
Итого за 2 Ужин 12+		200	2,6	3,2	11	83	
Итого за день		2 820	100,42	109,58	506,8	3424,54	

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано:
 Директор МБОУ СКОШИ ЧГО
 Е.М.Вахрушева

Утверждаю:
 Директор ООО "Гурман"
 А.С.Муниров

МЕНЮ 23.01.2025

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
Итого за Завтрак 1		500	12,92	15,02	70,77	469,32	
2 Завтрак 7-11							
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	43	1
Итого за 2 Завтрак 7-11		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	4,53	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	141	573
	Хлеб ржаной	40	5,33	1	26,73	137,33	574,05
Итого за Обед 7-11		825	29,74	26,04	114,95	850,11	
Полдник 7-11							
	Отвар шиповника	200	0,68		4,3	22	111
	Кондитерское изделие	100	10,5	22	52,5	445	12
Итого за Полдник 7-11		300	11,18	22	56,8	467	
Ужин 7-11							
	Каша пшеничная 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
Итого за Ужин 7-11		500	34,43	17,31	76,57	603,83	
2 Ужин 7-11							
	Кефир	200	5,8	5	8	101	470
Итого за 2 Ужин 7-11		200	5,8	5	8	101	
Итого за день		2 525	94,57	85,47	337,19	2534,26	

Технолог



А.Я.Мансурова

Согласовано
 Директор МБОУ СКОШИ ЧГО
 Е.М.Вахрушева

Утверждено
 Директор СБОУ "Гурман"
 К.С.Мунирова

МЕНЮ 23.01.2025

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО2

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 12+							
	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
Итого за Завтрак 12+		550	14,12	16,27	74,88	501,82	
2 Завтрак 12+							
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	43	1
Итого за 2 Завтрак 12+		200	0,5	0,1	10,1	43	
Обед 12+							
	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
Итого за Обед 12+		945	32,91	27,14	115,2	837,17	
Полдник 12+							
	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
Итого за Полдник 12+		350	14,98	22,4	81,4	584	
Ужин 12+							
	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
Итого за Ужин 12+		600	42,12	20,74	101,98	766,95	
2 Ужин 12+							
	Кефир	200	5,8	5	8	101	470
Итого за 2 Ужин 12+		200	5,8	5	8	101	
Итого за день		2 845	110,43	91,65	391,56	2833,94	

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано:
 Директор МБОУ СКОШИ ЧГО
 Е.М.Вахрушева

МЕНЮ 24.01.2025

Утверждаю:
 Директор ООО "Гурман"
 Х.С.Муниров

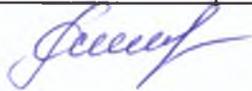
Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 1

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	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
	Яблоко	140	0,4	0,4	9,8	44	82,01
	Сыр полутвердый (порциями)	10	23,2	29,5		35,8	75,01
Итого за Завтрак 1		540	41,89	52,45	41,8	482,62	
2 Завтрак 7-11							
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	43	1
Итого за 2 Завтрак 7-11		200	0,5	0,1	10,1	43	
Обед 7-11							
	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 (кор)	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	141	573
	Хлеб ржаной	40	5,33	1	26,73	137,33	574,05
Итого за Обед 7-11		790	32,05	25,31	125,51	884,33	
Полдник 7-11							
	Отвар шиповника	200	0,68		4,3	22	111
	Ватрушки с повидлом	100	4,67	6	61	289	530,02
Итого за Полдник 7-11		300	5,35	6	65,3	311	
Ужин 7-11							
	Гречка отварная(т)	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
Итого за Ужин 7-11		500	30,86	15,1	100,7	704,3	
2 Ужин 7-11							
	Снежок	200	6	6,4	11	118	470,06
Итого за 2 Ужин 7-11		200	6	6,4	11	118	
Итого за день		2 530	116,65	105,36	354,41	2543,25	

Технолог



А.Я.Мансурова

Согласовано:
 Директор МБОУ СКОШИ ЧГО
 Е.М.Вахрушева

Утверждено:
 Директор МБОУ "Гурман"
 А.С.Муниров

МЕНЮ 24.01.2025

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО

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	0,1	9,6	44	82,01
	Сыр полутвердый (порциями)	10	23,2	29,5		35,8	75,01
Итого за Завтрак 12+		590	46,56	59,53	42,97	569,29	
2 Завтрак 12+							
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	43	1
Итого за 2 Завтрак 12+		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
Итого за Обед 12+		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
Итого за Полдник 12+		50	3,8	0,4	24,6	117	573
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
Итого за Ужин 12+		50	4	0,75	20,05	103	574,08
2 Ужин 12+							
	Снежок	200	2,6	3,2	11	83	470,06
Итого за 2 Ужин 12+		200	2,6	3,2	11	83	
Итого за день		2 860	140,38	132,62	430,97	3199,12	

Технолог

А.Я.Мансурова

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448730171

Владелец Вахрушева Елена Михайловна

Действителен с 27.06.2024 по 27.06.2025