

Согласовано:  
 Директор МБОУ СКОШИ  
 Е.М. Вахрушева

Утверждено:  
 Директор МБОУ "Гурмен"  
 У.М. Миниров

**МЕНЮ** 03.02.2025

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО

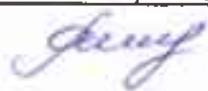
Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 7-11</b>							
	Каша 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
<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	141	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>780,08</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 400</b>	<b>44,22</b>	<b>39,95</b>	<b>193,22</b>	<b>1335,1</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<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>Полдник 7-11</b>							
	Кисель из концентрата плодового	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>	

Технолог



А.Я. Мансурова

Согласовано:  
Директор МБОУ СКОШИ ЧГО  
Е.М.Вахрушева

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

## МЕНЮ 03.02.2025

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 12+

Неделя: 2

День: 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	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>		<b>585</b>	<b>15,68</b>	<b>19,55</b>	<b>85,15</b>	<b>581,23</b>	
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
	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>		<b>985</b>	<b>31,54</b>	<b>25,95</b>	<b>123,62</b>	<b>854</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 570</b>	<b>47,22</b>	<b>45,5</b>	<b>208,77</b>	<b>1435,23</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
	Салат из свеклы с растительным	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>		<b>985</b>	<b>31,54</b>	<b>25,95</b>	<b>123,62</b>	<b>854</b>	
Полдник 12+	Кисель из концентрата плодового	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>		<b>390</b>	<b>5,65</b>	<b>11,4</b>	<b>43,55</b>	<b>296,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 375</b>	<b>37,19</b>	<b>37,35</b>	<b>167,17</b>	<b>1150,5</b>	

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано:  
 Директор МБОУ СКОШИ  
 Е.М. Вахрушева



**МЕНЮ 04.02.2025**

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>		<b>500</b>	<b>25,28</b>	<b>23,49</b>	<b>68,89</b>	<b>589,88</b>	
<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	141	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>995,06</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 295</b>	<b>62,38</b>	<b>97,62</b>	<b>192,84</b>	<b>1584,94</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ 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	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>1127,95</b>	

Технолог  А.Я.Мансурова

Согласовано:  
Директор МБОУ СКОШИ ЧГО  
Е.М.Вахрушева

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

## МЕНЮ 04.02.2025

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 12+

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	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>		<b>505</b>	<b>25</b>	<b>22,45</b>	<b>73,69</b>	<b>599,09</b>	
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	60	4,8	0,9	24,06	123,6	574,03
<b>Итого за Обед 12+</b>		<b>940</b>	<b>37,88</b>	<b>79,16</b>	<b>123,37</b>	<b>999,44</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 445</b>	<b>62,88</b>	<b>101,61</b>	<b>197,06</b>	<b>1598,53</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед 12+	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	100	16,66	58,82	15,57	304,19	1 095,01
	Салат картофельный с огурцами	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>		<b>920</b>	<b>38,41</b>	<b>79,26</b>	<b>126,04</b>	<b>1013,17</b>	
Полдник 12+	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>	

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано:  
 Директор МБОУ СКОШИ  
 Е.М. Вахрушева

Утверждено:  
 Директор ООО Турман  
 С.Муниров

МЕНЮ 05.02.2025

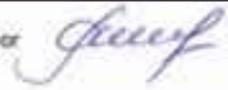
Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО

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
	Яблоко	140	0,4	0,4	9,8	44	82,01
<b>Итого за Завтрак 7-11</b>		<b>545</b>	<b>9,4</b>	<b>21,03</b>	<b>61,42</b>	<b>471,95</b>	
<b>Обед 7-11</b>							
	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 белокочанной 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
<b>Итого за Обед 7-11</b>		<b>750</b>	<b>23,11</b>	<b>23,56</b>	<b>119,37</b>	<b>941,53</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 295</b>	<b>32,51</b>	<b>44,59</b>	<b>180,79</b>	<b>1413,48</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед 7-11</b>							
	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 белокочанной 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>		<b>750</b>	<b>31,11</b>	<b>34,56</b>	<b>119,37</b>	<b>917,53</b>	
<b>Полдник 7-11</b>							
	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
<b>Итого за Полдник 7-11</b>		<b>300</b>	<b>10,9</b>	<b>9,5</b>	<b>67,1</b>	<b>398</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 050</b>	<b>42,01</b>	<b>44,06</b>	<b>186,47</b>	<b>1315,53</b>	

Технолог  А.Я. Мансурова

Согласовано:  
Директор МБОУ СКОШИ ЧГО  
Е.М.Вахрушева

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

## МЕНЮ 05.02.2025

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>		610	12,51	16,94	73,73	502,43	
<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>Итого за день</b>		1 520	48,84	62,22	205	1587,28	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ 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(т)	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	

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано:  
 Директор МБОУ СКОШИ  
 Е.М.Вахрушева

Утверждаю  
 Директор ООУ "Гурман"  
 Х.С.Муниров

## МЕНЮ 06.02.2025

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО

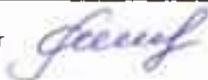
Неделя: 2

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
	Яблоко	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	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
<b>Итого за Обед 7-11</b>		<b>825</b>	<b>29,74</b>	<b>26,04</b>	<b>114,95</b>	<b>850,11</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 365</b>	<b>38,41</b>	<b>39,96</b>	<b>174,08</b>	<b>1245,88</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ 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	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	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>	

Технолог



А.Я.Мансурова

Согласовано:  
Директор МБОУ СКОШИ ЧГО  
Е.М.Вахрушева

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

## МЕНЮ 06.02.2025

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	9,3	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 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	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	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ 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 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	60	4,8	0,9	24,06	123,6	574,03
<b>Итого за Обед 12+</b>		965	32,38	27,04	112,53	823,44	
<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>		360	5,8	7,7	34,1	227	
<b>Итого за день</b>		1 325	38,18	34,74	146,63	1050,44	

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано:  
Директор МБОУ СКОШИ ЧГО  
Е.М.Вахрушева

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

## МЕНЮ 07.02.2025

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 12+

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
	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	
Обед 12+	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	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед 12+	Суп макаронными изделиями	250	23,75	25,60	48,23	521,50	147,01
	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	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>		960	57,68	51,4	173,31	1393,77	
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>		350	15,09	16,18	65,35	463,7	
<b>Итого за день</b>		1 310	72,77	67,55	238,66	1857,47	

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано:  
 Директор МБОУ СКОШИ  
 Е.М.Вахрушева

Утверждаю  
 Директор ООО "Гурман"  
 Х.С.Мурзиев

**МЕНЮ 07.02.2025**

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО

Неделя: 2

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
	Яблоко	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 (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
<b>Итого за Обед 7-11</b>		<b>790</b>	<b>33,84</b>	<b>24,76</b>	<b>127,44</b>	<b>893,34</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 320</b>	<b>52,53</b>	<b>47,71</b>	<b>169,24</b>	<b>1340,16</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед 7-11</b>							
	Суп макаронными изделиями с	20/250	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	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>	
<b>Полдник 7-11</b>							
	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>	

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