

Согласовано:  
Директор МБОУ СКОШИ  
Е.М.Вахрушева

Утверждаю  
Директор ООО "Гурман"  
А.С.Мунирова

## МЕНЮ 10.02.2025

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 7-11	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
Итого за Завтрак 7-11		540	9,83	21,15	62,99	481,18	
Обед 7-11	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	141	573
Хлеб ржаной	40	5,33	1	26,73	137,33	574,05	
Итого за Обед 7-11		770	52,04	31,45	122,57	1004,66	
Итого за день		1 310	61,87	52,6	185,56	1485,84	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед 7-11	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	
Итого за Обед 7-11		770	52,04	31,45	122,57	980,66	
Полдник 7-11	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
Итого за Полдник 7-11		390	2,7	3,85	33	176,5	
Итого за день		1 160	54,74	35,3	155,57	1157,16	

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано:  
 Директор МБОУ СКОШИ ЧГО  
 Е.М.Вахрушева

Утверждаю:  
 Директор ООО  
 Х.С.Мирзаев

### Меню 10.02.2025

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	3,8	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	61,93	39,59	138,11	1155,27	
<b>Итого за день</b>		1 565	73,42	56,17	212,32	1651,04	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ 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	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>		940	61,87	39,58	136,1	1146,87	
<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>		440	4,8	7,2	46,9	271	
<b>Итого за день</b>		1 380	66,67	46,78	183	1417,87	

Технолог



А.Я.Мансурова



Согласовано:  
 Директор МБОУ СКОШИ  
 Е.М.Вахрушева



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

## МЕНЮ 11.02.2025

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	11,2	12,04	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	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>28,42</b>	<b>26,31</b>	<b>122,76</b>	<b>998,68</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 290</b>	<b>47,69</b>	<b>42,99</b>	<b>176,37</b>	<b>1441,55</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
	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>	

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано  
 Директор МБОУ СКОШИ ЧГО  
 Е.М. Вахрушева

Утверждаю  
 Директор ООО "Турман"  
 Х.С. Муниров

### Меню 11.02.2025

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>		<b>560</b>	<b>22,89</b>	<b>19,66</b>	<b>58,41</b>	<b>504,08</b>	
<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>		<b>910</b>	<b>41,29</b>	<b>45,04</b>	<b>131,44</b>	<b>1099,55</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 470</b>	<b>64,18</b>	<b>64,7</b>	<b>189,85</b>	<b>1603,63</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ 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>		<b>910</b>	<b>41,29</b>	<b>45,04</b>	<b>131,44</b>	<b>1099,55</b>	
<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>		<b>430</b>	<b>7,76</b>	<b>2,18</b>	<b>245,82</b>	<b>1034,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 340</b>	<b>49,05</b>	<b>47,22</b>	<b>377,26</b>	<b>2133,95</b>	

Технолог

А.Я. Мансурова





**МЕНЮ 12.02.2025**

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО

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"	150	3,9	4,95	20,7	142,95	229,01
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	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>		<b>540</b>	<b>11,85</b>	<b>23,95</b>	<b>63,76</b>	<b>517,97</b>	
<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	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>33,46</b>	<b>28,76</b>	<b>84,4</b>	<b>854,23</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 290</b>	<b>45,31</b>	<b>52,71</b>	<b>148,16</b>	<b>1372,2</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ 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>	

Технолог

А.Я.Мансурова

## МЕНЮ 12.02.2025

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 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>Итого за день</b>		1 515	53,9	55,4	163,45	1367,86	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ 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	0,40	0,4	9,80	44,0	82,0
<b>Итого за Полдник 12+</b>		440	13,52	8,5	52,74	343,8	
<b>Итого за день</b>		1 350	52,68	44,0	140,84	1172,53	

Технолог

А.Я.Мансурова



Согласовано:  
 Директор МБОУ СКОШИ  
 Е.М.Вахрушева



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

### МЕНЮ 13.02.2025

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 7-11</b>							
	Каша пшенная 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
	Яблоко	140	0,4	0,4	9,8	44	82,01
<b>Итого за Завтрак 7-11</b>		525	10,61	12,77	51,72	363,2	
<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	141	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	815,51	
<b>Итого за день</b>		1 315	41,32	82,67	144,74	1178,71	

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
	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>		790	30,71	69,9	93,02	791,51	
<b>Полдник 7-11</b>							
	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>		370	24,85	11,65	161,8	853	
<b>Итого за день</b>		1 160	55,56	81,55	254,82	1644,51	

Технолог  А.Я.Мансурова

Согласовано:  
Директор МБОУ СКОШИ ЧГО  
Е. М. Вахрушева

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

## МЕНЮ 13.02.2025

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 12+

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 12+	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>		<b>605</b>	<b>16,33</b>	<b>20,44</b>	<b>65,98</b>	<b>512,39</b>
Обед 12+	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>		<b>960</b>	<b>33,63</b>	<b>81,02</b>	<b>93,63</b>	<b>863,52</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 565</b>	<b>49,96</b>	<b>101,46</b>	<b>159,61</b>	<b>1375,91</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед 12+	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	6	4,1	77,5	104
	Пюре картофельное	180	5,24	6,8	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>		<b>940</b>	<b>35,27</b>	<b>82,49</b>	<b>93,89</b>	<b>868,19</b>	
Полдник 12+	Запеканка из творога	200	31,80	15,40	30,0	388	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 12+</b>		<b>420</b>	<b>32,80</b>	<b>15,50</b>	<b>169,3</b>	<b>950</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 360</b>	<b>68,07</b>	<b>97,99</b>	<b>263,19</b>	<b>1818,19</b>	

Технолог

А.Я.Мансурова





Согласовано:  
 Директор МБОУ СКОШИ  
 Е.М.Вахрушева



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

## МЕНЮ 14.02.2025

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 7-11</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак 7-11</b>		540	7,21	19,26	64,45	460,56	
<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"(Т)	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	141	573
	Хлеб ржаной	40	5,33	1	26,73	137,33	574,05
<b>Итого за Обед 7-11</b>		800	38,21	24,8	116,33	924,73	
<b>Итого за день</b>		1 340	45,42	44,06	180,78	1385,29	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<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"	90	16,74	10,62	8,01	248,4	170
	Икра кабачковая (консервы)	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>		790	36,45	23,47	115,93	874,33	
<b>Полдник 7-11</b>							
	Чай с лимоном(т)	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 7-11</b>		390	6	5,2	48,1	263	
<b>Итого за день</b>		1 180	42,45	28,67	164,03	1137,33	

Технолог  А.Я.Мансурова

Согласовано  
Директор МБОУ СКОШИ ЧГО  
Е. М. Вахрушева

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

## МЕНЮ 14.02.2025

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>		<b>605</b>	<b>11,92</b>	<b>16,82</b>	<b>84,21</b>	<b>537,43</b>	
<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>		<b>940</b>	<b>39,33</b>	<b>28,65</b>	<b>117,69</b>	<b>945,05</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 545</b>	<b>51,25</b>	<b>45,47</b>	<b>201,9</b>	<b>1482,48</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ 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	11,8	8,9	276	170
	Икра кабачковая (консервы)	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
	Фрукты	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>	

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