

Согласовано:

Утверждаю:

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

Директор ООО «Гурман»

МБОУ СКОШИ ЧГО

Е.М.Вахрушева

«03» марта 2025г.



Х.С.Муниров

«03» марта 2025г.



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

**МБОУ СКОШИ ЧГО с.Фоки**

**(7-11 лет)**

**Весна – Лето 2025 года**

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 7-11</b>							
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" вязкая молочная	200	7,09	8,45	29,62	224	6,2
	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	66	464,03
	Бутерброд с маслом	40/10	2,86	10,57	21,27	179,43	70,03
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	574,08
<b>Итого за Завтрак 7-11</b>		500	15,35	20,97	82,34	572,43	
<b>2 Завтрак 7-11</b>							
	Фрукты	200	3	1	42	192	82,09
<b>Итого за 2 Завтрак 7-11</b>		200	3	1	42	192	
<b>Обед 7-11</b>							
	Салат из квашеной капусты с луком	60	1,92	0,12	6,24	32,4	9,04
	Суп крестьянский с крупой	200	8,44	20,8	31,24	333,6	118,03
	Рагу из отварной птицы с овощами тушёное	200	22,6	24,98	36,03	460	2,22
	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>		750	42,69	47,4	144,94	1188,33	
<b>Полдник 7-11</b>							
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460,03
	Булочка домашняя	100	4,2	6,7	27,8	189	542,01
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	141	573
<b>Итого за Полдник 7-11</b>		350	9,6	8,4	63,9	394	
<b>Ужин 7-11</b>							
	Каша из пшеничной крупы "Артек" (кор)	160	6,51	5,79	30,36	202,4	17,05
	Тефтели мясные с рисом паровые	90	11,94	12,68	5,64	185	3,06
	Отвар шиповника	200	0,68		4,3	22	111
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	141	573
<b>Итого за Ужин 7-11</b>		500	22,93	18,87	64,9	550,4	
<b>2 Ужин 7-11</b>							
	Снежок	200	6	6,4	11	118	470,06
<b>Итого за 2 Ужин 7-11</b>		200	6	6,4	11	118	
<b>Итого за день</b>		2 500	99,57	103,04	409,08	3015,16	

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 макаронами изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155	44
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Бутерброд с сыром	40/10	4,55	6,83	6,48	105,88	64,04
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	574,08
<b>Итого за Завтрак 7-11</b>		500	17,7	16,29	60,32	457,88	
<b>2 Завтрак 7-11</b>							
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	43	1
<b>Итого за 2 Завтрак 7-11</b>		200	0,5	0,1	10,1	43	
<b>Обед 7-11</b>							
	Салат из свеклы отварной	60	1,68	7,32	9,12	109,2	26,04
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	4,8	7,04	82,4	104,01
	Каша гречневая вязкая	150	4,53	9,62	23,56	170,78	213,05
	Котлета из птицы (кор)	90	15,82	55,88	14,79	288,98	1 095,03
	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>		790	33,36	79,12	125,94	1013,69	
<b>Полдник 7-11</b>							
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460,03
	Печенье	50	3,75	4,9	31,2	207,5	582,03
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	141	573
<b>Итого за Полдник 7-11</b>		300	9,15	6,6	67,3	412,5	
<b>Ужин 7-11</b>							
	Картофель отварной с луком	160	4,42	8,23	16,46	156,95	152,01
	Котлеты из рыбы	90	11,57	1,41	9	95,14	307,12
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	141	573
<b>Итого за Ужин 7-11</b>		500	19,99	10,14	59,36	431,09	
<b>2 Ужин 7-11</b>							
	Снежок	200	6	6,4	11	118	470,06
<b>Итого за 2 Ужин 7-11</b>		200	6	6,4	11	118	
<b>Итого за день</b>		2 490	86,7	118,65	334,02	2476,16	

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1(В-Л)

Неделя: 1

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	200	6,21	7,08	30,91	214,98	227
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Яйцо варенное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	1 156
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	574,08
	Масло сливочное	10	0,08	7,27	0,13	66	2,05
<b>Итого за Завтрак 7-11</b>		500	18,67	23	65,17	540,78	
<b>2 Завтрак 7-11</b>							
	Фрукты	200	0,57	0,57	14	62,86	82,31
<b>Итого за 2 Завтрак 7-11</b>		200	0,57	0,57	14	62,86	
<b>Обед 7-11</b>							
	Винегрет с растительным маслом	60	0,95	3,98	5,31	61	39
	Уха рыбацкая	200	5,86	1,84	6,66	66,6	120,08
	Плов из отварной птицы	200	12,3	8,2	24,8	223	375
	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>		750	28,84	15,52	108,2	712,93	
<b>Полдник 7-11</b>							
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Вафли	50	1,95	7,3	31,25	270,5	580
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	141	573
<b>Итого за Полдник 7-11</b>		300	5,95	7,8	65,15	449,5	
<b>Ужин 7-11</b>							
	Запеканка из творога с морковью	150	10,85	11,55	22,5	291	279,16
	Сметанный соус	50	24,67	155,67	40,33	1661,67	408,01
	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	50	4	0,75	18,05	103	574
<b>Итого за Ужин 7-11</b>		500	43,52	168,47	114,78	2234,67	
<b>2 Ужин 7-11</b>							
	Молоко кипяченое	200	6,1	5,3	10,1	112,89	255
<b>Итого за 2 Ужин 7-11</b>		200	6,1	5,3	10,1	112,89	
<b>Итого за день</b>		2 450	103,65	220,26	377,40	4140,60	

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 7-11</b>							
	Каша рисовая вязкая	200	3,02	3,96	32,47	174,66	218,15
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	574,08
	Бутерброд с маслом	40/10	2,86	10,57	21,27	179,43	70,03
<b>Итого за Завтрак 7-11</b>		500	13,18	18,18	87,59	551,09	
<b>2 Завтрак 7-11</b>							
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	43	1
<b>Итого за 2 Завтрак 7-11</b>		200	0,5	0,1	10,1	43	
<b>Обед 7-11</b>							
	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,5	3,78	4,98	60	42,02
	Суп гороховый со сметаной	200	3,68	2,7	10,17	79,93	51,02
	Каша ячневая вязкая	150	6,36	5,83	29,08	194,23	227,11
	Фрикадельки в соусе	90	0,23	0,02	1,89	8,89	469,05
	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>		790	21,5	13,83	117,55	705,38	
<b>Полдник 7-11</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
<b>Итого за Полдник 7-11</b>		300	4,4	6,8	37,1	227	
<b>Ужин 7-11</b>							
	Рагу из овощей	150	3,3	8,91	20,63	177,2	177,09
	Биточки из рыбы	90	11,24	5,55	12,54	143,38	88,05
	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 Ужин 7-11</b>		530	23,87	15,96	93,8	636,91	
<b>2 Ужин 7-11</b>							
	Кефир	200	6	6,4	8	112,52	9
<b>Итого за 2 Ужин 7-11</b>		200	6	0,1	60		
<b>Итого за день</b>		2 520	69,25	61,25	354,32	2275,90	

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1(В-Л)

Неделя: 1

День: пятница

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
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	574,08
	Бутерброд с маслом	40/10	2,86	10,57	21,27	179,43	70,03
<b>Итого за Завтрак 7-11</b>		500	15,24	19,49	91,56	590,43	
<b>2 Завтрак 7-11</b>							
	Фрукты	200	0,57	0,57	14	62,86	82,31
<b>Итого за 2 Завтрак 7-11</b>		200	0,57	0,57	14	62,86	
<b>Обед 7-11</b>							
	Салат из свеклы отварной	60	1,68	7,32	9,12	109,2	26,04
	Суп макаронными изделиями	200	3,85	4,43	10,59	96,21	147,01
	Пюре из гороха с маслом	150	16,1	3,66	29,05	213,66	389,06
	Фрикадельки в соусе	90	0,23	0,02	1,89	8,89	469,05
	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>		790	31,59	16,93	122,08	790,29	
<b>Полдник 7-11</b>							
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460,03
	Сдоба обыкновенная	100	8	2,8	47,8	248	545,01
<b>Итого за Полдник 7-11</b>		300	9,6	4,1	59,3	312	
<b>Ужин 7-11</b>							
	Рагу из овощей	150	3,3	8,91	20,63	177,2	177,07
	Кнели из птицы с рисом	90	18,11	22,34	4,84	291,78	337,02
	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 Ужин 7-11</b>		520	29,41	32,50	69,4	750,98	
<b>2 Ужин 7-11</b>							
	Снежок	200	6	6,4	11	118	470,06
<b>Итого за 2 Ужин 7-11</b>		200	6	6,4	11	118	
<b>Итого за день</b>		2 520	92,41	79,99	367,36	2624,60	

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 7-11</b>							
	Суп молочный с крупой	200	4,8	5	16,44	130	140,01
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Бутерброд с маслом	50/10	2,86	10,57	21,27	179,43	70,03
	Яйцо варенное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	1 156
<b>Итого за Завтрак 7-11</b>		500	16,04	23,07	51,79	466,23	
<b>2 Завтрак 7-11</b>							
	Фрукты	200	0,57	0,57	14	62,86	82,31
<b>Итого за 2 Завтрак 7-11</b>		200	0,57	0,57	14	62,86	
<b>Обед 7-11</b>							
	Свекла с растительным маслом (т)	60	0,86	3,05	5,7	45,21	45,01
	Суп картофельный с крупой	200	2,41	4,02	7,84	78,2	114,02
	Капуста тушеная с мясом	200	0,41	0,03	5,23	23,22	54,01
	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>		750	13,41	8,60	90,2	508,96	
<b>Полдник 7-11</b>							
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460,03
	Булочка домашняя	100	4,2	6,7	27,8	189	542,01
<b>Итого за Полдник 7-11</b>		300	5,8	8	39,3	253	
<b>Ужин 7-11</b>							
	Каша ячневая вязкая	150	6,36	5,83	29,08	194,23	227,11
	Фрикадельки в соусе	90	0,23	0,02	1,89	8,89	469,05
	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	30	4	0,75	10,05	103	574,01
<b>Итого за Ужин 7-11</b>		520	14,59	7,1	74,92	485,12	
<b>2 Ужин 7-11</b>							
	Снежок	200	6	6,4	11	118	470,06
<b>Итого за 2 Ужин 7-11</b>		200	6	6,4	11	118	
<b>Итого за день</b>		2 460	56,41	53,74	281,21	1894,20	

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 7-11</b>							
	Каша ячневая вязкая молочная	200	7,12	6,79	38,99	247	79
	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	66	464,03
	Бутерброд с сыром	40/10	4,55	6,83	6,48	105,88	64,04
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	574,08
<b>Итого за Завтрак 7-11</b>		500	17,07	15,57	76,92	521,88	
<b>2 Завтрак 7-11</b>							
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	43	1
<b>Итого за 2 Завтрак 7-11</b>		200	0,5	0,1	10,1	43	
<b>Обед 7-11</b>							
	Салат из квашеной капусты с луком	60	1,92	0,12	6,24	32,4	9,04
	Борщ с капустой и картофелем	200	5,56	7,62	5,89	114,36	95,12
	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
	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>		790	35,73	69,12	104,15	868,07	
<b>Полдник 7-11</b>							
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Шанежка наливная	100	7,6	6,8	41,8	260	538,01
<b>Итого за Полдник 7-11</b>		300	7,8	6,9	51,1	298	
<b>Ужин 7-11</b>							
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,29	4,69	29,99	179,28	207,04
	Рыба тушеная с овощами	125	12,2	6,8	3,8	125,4	41,01
	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 Ужин 7-11</b>		565	25,82	12,99	94,42	621,01	
<b>2 Ужин 7-11</b>							
	Кефир	200	5,8	6	8	113	470
<b>Итого за 2 Ужин 7-11</b>		200	5,8	5	8	101	
<b>Итого за день</b>		2 555	92,72	111,06	344,87	2464,50	



Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 7-11</b>							
	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
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	574,08
	Бутерброд с маслом	40/10	2,86	10,57	21,27	179,43	70,03
<b>Итого за Завтрак 7-11</b>		500	11,86	16,42	67,06	450,43	
<b>2 Завтрак 7-11</b>							
	Фрукты	200	0,57	0,57	14	62,86	82,31
<b>Итого за 2 Завтрак 7-11</b>		200	0,57	0,57	14	62,86	
<b>Обед 7-11</b>							
	Винегрет с растительным маслом	60	0,95	3,98	5,31	61	39
	Суп овсяный с мелкошинкованными овощами	200	2,23	3,67	11,75	89,76	46
	Макаронные изделия отварные	150	3,7	3,3	19,7	123	256,01
	Котлета московская	90	8,88	11,57	9,25	298,54	111,01
	Отвар шиповника	200	0,68		4,30	22,00	111,00
	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	25,57	23,92	101,64	872,63	
<b>Полдник 7-11</b>							
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Печенье	50	3,75	4,9	31,2	207,5	582,03
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	141	573
<b>Итого за Полдник 7-11</b>		300	7,75	5,4	65,1	386,5	
<b>Ужин 7-11</b>							
	Печень говяжья по-строгановски	90	17,55	8,46	6,84	173,7	356,08
	Картофель отварной с луком	160	4,42	8,23	16,46	156,95	152,01
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117	573,01
	Хлеб ржаной	30	4	0,75	10,05	103	574,01
<b>Итого за Ужин 7-11</b>		510	30,07	17,94	67,45	590,65	
<b>2 Ужин 7-11</b>							
	Молоко кипяченое	200	6,1	5,3	10,1	112,89	255
<b>Итого за 2 Ужин 7-11</b>		200	6,1	5,3	10,1	112,89	
<b>Итого за день</b>		2 355	81,24	69,55	321,05	2453,96	

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 7-11</b>							
	Каша манная молочная	200	10,18	11,88	35,23	286,77	6,1
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	574,08
	Бутерброд с сыром	40/10	4,55	6,83	6,48	105,88	64,04
<b>Итого за Завтрак 7-11</b>		500	20,33	20,76	73,26	559,65	
<b>2 Завтрак 7-11</b>							
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	43	1
<b>Итого за 2 Завтрак 7-11</b>		200	0,5	0,1	10,1	43	
<b>Обед 7-11</b>							
	Салат картофельный с огурцами солеными	60	1,26	3,78	4,92	58,8	43,01
	Рассольник ленинградский	200	8,65	12,06	6,94	182,8	100,06
	Рыба тушеная с овощами	125	12,2	6,8	3,8	125,4	41,01
	Каша рисовая вязкая	150	2,27	2,97	23,61	130,24	218,14
	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>		825	34,11	27,11	110,7	859,57	
<b>Полдник 7-11</b>							
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Ватрушки с повидлом	100	4,67	6	61	289	530,02
<b>Итого за Полдник 7-11</b>		300	4,97	6,1	70,5	329	
<b>Ужин 7-11</b>							
	Макаронные изделия отварные	150	3,7	3,3	19,7	123	256,01
	Котлета "Богатырская"	90	14,22	23,31	15,08	323,96	59,02
	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 Ужин 7-11</b>		530	27,25	28,11	95,41	763,29	
<b>2 Ужин 7-11</b>							
	Кефир	200	6	0,1	60		9
<b>Итого за 2 Ужин 7-11</b>		200	6	0,1	60		
<b>Итого за день</b>		2 555	93,16	82,28	419,97	2554,51	

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1(В-Л)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 7-11</b>							
	Суп момлочный с вермишелью	200	5,58	6,12	19,73	156,10	140,0
	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	66	464,03
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	574,08
	Бутерброд с сыром	40/10	4,55	6,83	6,48	105,88	64,04
<b>Итого за Завтрак 7-11</b>		500	15,53	19,90	74,10	430,98	
<b>2 Завтрак 7-11</b>							
	Фрукты	200	0,57	0,57	14	62,86	82,31
<b>Итого за 2 Завтрак 7-11</b>		200	0,57	0,57	14	62,86	
<b>Обед 7-11</b>							
	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,5	3,78	4,98	60	42,02
	Рассольник ленинградский	200	8,65	12,06	6,94	182,8	100,06
	Каша гречневая вязкая	150	4,53	9,62	23,56	170,78	213,05
	Тефтели мясные с рисом паровые	90	11,94	12,68	5,64	185	3,06
	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>		790	36,35	39,64	112,55	960,91	
<b>Полдник 7-11</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
<b>Итого за Полдник 7-11</b>		300	4,4	6,8	37,1	227	
<b>Ужин 7-11</b>							
	Капуста тушеная	150	3	5,1	11,4	103,5	380,01
	Биточек парвой	90	13,73	15,07	7,38	227,25	126,07
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36		29,0	116	484,01
	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 Ужин 7-11</b>		530	27,22	21,6	99,13	725,27	
<b>2 Ужин 7-11</b>							
	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,38	116	8
<b>Итого за 2 Ужин 7-11</b>		200	5,6	6,4	9,38	116	
<b>Итого за день</b>		2 520	87,49	86,55	324,19	2467,90	

Итого за период	24 925	844 8	960,73	3587,76	25952,26	
Среднее значение за период		60,3	68,6	256,3	1853,7	

Согласовано:

Утверждаю:

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

Директор ООО «Гурман»

МБОУ СКОШИ ЧГО

Е.М.Вахрушева

«03» марта 2025 г.

Х.С.Мунипов

«03» марта 2025 г.

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

**МБОУ СКОШИ ЧГО с.Фоки**

**(12-18 лет)**

**Весна – Лето 2025 года**

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 12+</b>							
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" вязкая молочная	250	8,87	10,56	37,02	280	6,15
	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	66	464,03
	Бутерброд с маслом	40/15	2,86	10,57	21,27	179,43	70,04
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	574,08
<b>Итого за Завтрак 12+</b>		555	17,13	23,08	89,74	628,43	
<b>2 Завтрак 12+</b>							
	Фрукты	200	0,57	0,57	14	62,86	82,31
<b>Итого за 2 Завтрак 12+</b>		200	0,57	0,57	14	62,86	
<b>Обед 12+</b>							
	Салат из квашеной капусты с луком	100	3,2	0,2	10,4	54	9
	Суп крестьянский с крупой	250	10,55	26	35,3	417	118
	Рагу из отварной птицы с овощами тушёное	240	27,12	29,98	43,24	552	2,23
	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	50	4	0,75	20,05	103	574,08
<b>Итого за Обед 12+</b>		890	49,27	57,43	153,69	1351	
<b>Полдник 12+</b>							
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460,03
	Булочка домашняя	100	4,2	6,7	27,8	189	542,01
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	141	573
<b>Итого за Полдник 12+</b>		350	9,6	8,4	63,9	394	
<b>Ужин 12+</b>							
	Каша из пшеничной крупы "Артек"	200	8,13	7,24	37,95	253	17,04
	Тефтели мясные с рисом паровые	100	13,26	14,09	6,27	205	3,04
	Отвар шиповника	200	0,68		4,3	22	111
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	141	573
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	574,08
<b>Итого за Ужин 12+</b>		600	29,87	22,48	93,17	724	
<b>2 Ужин 12+</b>							
	Снежок	200	6	6,4	11	118	470,06
<b>Итого за 2 Ужин 12+</b>		200	6	6,4	11	118	
<b>Итого за день</b>		2 795	112,44	118,36	425,5	3278,29	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 12+</b>							
	Суп молочный с макаронами изделиями	250	7,31	7,26	24,99	193,75	44,04
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Бутерброд с сыром	40/10	4,55	6,83	6,48	105,88	64,04
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	574,08
<b>Итого за Завтрак 12+</b>		550	19,16	17,74	65,32	496,63	
<b>2 Завтрак 12+</b>							
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	43	1
<b>Итого за 2 Завтрак 12+</b>		200	0,5	0,1	10,1	43	
<b>Обед 12+</b>							
	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,1	7,6	91	26
	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
	Котлета из птицы (кор)	100	17,58	62,09	16,44	321,09	1 095,04
	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 12+</b>		940	39,16	83,18	130,99	1079,63	
<b>Полдник 12+</b>							
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460,03
	Печенье	100	7,5	9,8	74,4	415	582
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	141	573
<b>Итого за Полдник 12+</b>		350	12,9	11,5	110,5	620	
<b>Ужин 12+</b>							
	Картофель отварной с луком	200	4,97	9,26	18,52	176,57	152,13
	Котлеты из рыбы	100	12,86	1,57	10	105,71	307,13
	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	50	4	0,75	10,05	103	574,01
<b>Итого за Ужин 12+</b>		600	25,83	12,08	72,47	564,28	
<b>2 Ужин 12+</b>							
	Снежок	200	6	6,4	11	118	470,06
<b>Итого за 2 Ужин 12+</b>		200	6	6,4	11	118	
<b>Итого за день</b>		2 800	103,55	131	400,38	2921,54	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 12+</b>							
	Каша манная молочная жидкая	250	7,76	8,85	38,64	268,73	227,12
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Яйцо варенное	40					1 156
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	574,08
	Масло сливочное	10	0,08	7,27	0,13	66	2,05
<b>Итого за Завтрак 12+</b>		550	15,14	19,77	72,62	531,73	
<b>2 Завтрак 12+</b>							
	Фрукты	200	0,57	0,57	14	62,86	82,31
<b>Итого за 2 Завтрак 12+</b>		200	0,57	0,57	14	62,86	
<b>Обед 12+</b>							
	Винегрет с растительным маслом	100	1,58	6,64	8,84	101	39
	Уха рыбацкая	250	7,33	2,3	8,33	83,25	120,09
	Плов из отварной птицы	220	13,53	9,02	27,28	245,3	375,06
	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 12+</b>		860	32,17	19,46	115,88	791,88	
<b>Полдник 12+</b>							
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Вафли	50	1,95	7,3	31,25	270,5	580
	Повидло, джем, варенье	50	0,2		32,5	131	86,05
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	141	573
<b>Итого за Полдник 12+</b>		350	6,15	7,8	97,65	580,5	
<b>Ужин 12+</b>							
	Запеканка из творога с морковью	250	14,47	15,4	30	388	279,17
	Сметанный соус	50	24,67	155,67	40,33	1661,67	408,01
	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	50	4	0,75	18,05	103	574
<b>Итого за Ужин 12+</b>		600	47,14	172,32	122,28	2331,67	
<b>2 Ужин 12+</b>							
	Молоко кипяченое	200	6,1	5,3	10,1	112,89	255
<b>Итого за 2 Ужин 12+</b>		200	6,1	5,3	10,1	112,89	
<b>Итого за день</b>		2 710	107,27	225,22	432,53	4411,53	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 12+</b>							
	Каша рисовая вязкая	250	3,78	4,95	40,59	218,32	218,16
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	574,08
	Бутерброд с маслом	40/10	2,86	10,57	21,27	179,43	70,03
<b>Итого за Завтрак 12+</b>		550	13,94	19,17	95,71	594,75	
<b>2 Завтрак 12+</b>							
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	43	1
<b>Итого за 2 Завтрак 12+</b>		200	0,5	0,1	10,1	43	
<b>Обед 12+</b>							
	Салат картофельный с огурцами солеными	100	2,1	6,3	8,2	98	43
	Суп гороховый со сметаной	250	4,6	3,37	12,71	99,91	51,03
	Каша ячневая вязкая	150	6,36	5,83	29,08	194,23	227,11
	Фрикадельки в соусе	100	0,26	0,02	2,1	9,88	469
	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	50	4	0,75	18,05	103	574
<b>Итого за Обед 12+</b>		900	21,72	16,77	114,84	730,02	
<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
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	141	573
<b>Итого за Полдник 12+</b>		350	8,2	7,2	61,7	368	
<b>Ужин 12+</b>							
	Рагу из овощей	200	3,96	10,69	24,75	212,64	177,03
	Биточек рыбный	100	11,82	14,06	14,53	232,73	88,04
	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	50	5,33	1	26,73	137,33	574,05
<b>Итого за Ужин 12+</b>		600	25,11	26,25	99,91	761,7	
<b>2 Ужин 12+</b>							
	Кефир	200	6	0,1	60		9
<b>Итого за 2 Ужин 12+</b>		200	6	0,1	60		
<b>Итого за день</b>		2 770	75,47	69,59	442,26	2497,47	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 12+</b>							
	Каша пшеница молочная вязкая	250	10,23	10,09	51,18	337,5	27,07
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	574,08
	Бутерброд с маслом	40/10	2,86	10,57	21,27	179,43	70,03
<b>Итого за Завтрак 12+</b>		550	17,29	21,51	101,8	657,93	
<b>2 Завтрак 12+</b>							
	Фрукты	200	0,57	0,57	14	62,86	82,31
<b>Итого за 2 Завтрак 12+</b>		200	0,57	0,57	14	62,86	
<b>Обед 12+</b>							
	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,1	7,6	91	26
	Суп макаронными изделиями	250	4,82	5,54	13,23	120,26	147,03
	Пюре из гороха с маслом	180	19,32	4,39	34,86	256,39	389,03
	Фрикадельки в соусе	100	0,26	0,02	2,1	9,88	469
	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 12+</b>		920	35,53	17,55	129,22	839,86	
<b>Полдник 12+</b>							
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460,03
	Сдоба обыкновенная	100	8	2,8	47,8	248	545,01
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	141	573
<b>Итого за Полдник 12+</b>		350	13,4	4,5	83,9	453	
<b>Ужин 12+</b>							
	Рагу из овощей	200	3,96	10,69	24,75	212,64	177,03
	Кнедли из птицы с рисом	100	20,12	24,82	5,38	324,2	337,06
	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	50	5,33	1	26,73	137,33	574,05
<b>Итого за Ужин 12+</b>		600	33,41	37,01	90,76	853,17	
<b>2 Ужин 7-11</b>							
	Снежок	200	6	6,4	11	118	470,06
<b>Итого за 2 Ужин 7-11</b>		200	6	6,4	11	118	
<b>Итого за день</b>		2 790	106,2	87,54	430,68	2984,82	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 12+</b>							
	Суп молочный с крупой	250	6	6,25	20,55	162,5	140,05
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Бутерброд с маслом	40/10	2,86	10,57	21,27	179,43	70,03
	Яйцо варенное	40					1 156
<b>Итого за Завтрак 12+</b>		550	12,16	19,72	55,62	435,93	
<b>2 Завтрак 12+</b>							
	Фрукты	200	0,57	0,57	14	62,86	82,31
<b>Итого за 2 Завтрак 12+</b>		200	0,57	0,57	14	62,86	
<b>Обед 12+</b>							
	Свекла с растительным маслом	100	0,86	3,05	5,7	45,21	45,02
	Суп картофельный с крупой	250	3,01	5,03	9,8	97,75	114
	Капуста тушеная с мясом	230	0,47	0,04	6,02	26,71	54,06
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб пшеничный	50	1,8	0,4	24,6	141	573
	Хлеб ржаной	40	5,33	1	26,73	137,33	574,05
<b>Итого за Обед 12+</b>		870	13,21	6,57	87,25	486,79	
<b>Полдник 12+</b>							
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460,03
	Булочка домашняя	100	4,2	6,7	27,8	189	542,01
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	141	573
<b>Итого за Полдник 12+</b>		350	9,6	8,4	63,9	394	
<b>Ужин 7-11</b>							
	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	50	4	0,75	10,05	103	574,01
	Каша ячневая вязкая	200	7,63	7	34,9	233,07	227,17
	Фрикадельки в соусе	100	0,26	0,02	2,1	9,88	469
<b>Итого за Ужин 12+</b>		600	7,89	7,02	37	242,95	
<b>2 Ужин 12+</b>							
	Снежок	200	6	6,4	11	118	470,06
<b>Итого за 2 Ужин 12+</b>		200	6	6,4	11	118	
<b>Итого за день</b>		2 720	57,43	49,93	312,72	2022,53	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 7-11</b>							
	Бутерброд с сыром	40/10	4,55	6,83	6,48	105,88	64,04
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	574,08
	Каша ячневая вязкая молочная	250	8,9	8,49	48,74	308,75	79,06
	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	66	464,03
<b>Итого за Завтрак 12+</b>		550	10,3	9,69	60,14	374,75	
<b>2 Завтрак 12+</b>							
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	43	1
<b>Итого за 2 Завтрак 12+</b>		200	0,5	0,1	10,1	43	
<b>Обед 12+</b>							
	Салат из квашеной капусты с луком	100	3,2	0,2	10,4	54	9
	Борщ с капустой и картофелем	200	5,56	7,62	5,89	114,36	95,12
	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
	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 12+</b>		870	41,31	78,21	112,15	949,78	
<b>Полдник 12+</b>							
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Шанежка наливная	100	7,6	6,8	41,8	260	538,01
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	141	573
<b>Итого за Полдник 12+</b>		350	11,6	7,3	75,7	439	
<b>Ужин 12+</b>							
	Каша перловая рассыпчатая	200	5,14	5,63	35,98	215,13	207,02
	Рыба тушеная с овощами	100	8,78	4,9	2,74	90,29	41,03
	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	50	5,33	1	26,73	137,33	574,05
<b>Итого за Ужин 12+</b>		600	23,25	12,03	99,35	621,75	
<b>2 Ужин 12+</b>							
	Кефир	200	5,8	5	8	101	470
<b>Итого за 2 Ужин 12+</b>		200	5,8	5	8	101	
<b>Итого за день</b>		2 730	101,31	119,91	391,97	2738,16	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 12+</b>							
	Суп молочный с крупой	250	6	6,25	20,55	162,5	140,05
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	574,08
	Бутерброд с маслом	40/10	2,86	10,57	21,27	179,43	70,03
<b>Итого за Завтрак 12+</b>		550	13,06	17,67	71,17	482,93	
<b>2 Завтрак 12+</b>							
	Фрукты	200	0,57	0,57	14	62,86	82,31
<b>Итого за 2 Завтрак 12+</b>		200	0,57	0,57	14	62,86	
<b>Обед 12+</b>							
	Винегрет с растительным маслом	100	1,58	6,64	8,84	101	39
	Суп овсяный с мелкошинкованными овощами	250	2,19	3,6	11,52	88	46
	Макаронные изделия отварные	180	3,33	2,97	17,73	110,7	256,04
	Котлета московская	100	9,87	12,85	10,28	331,71	111,15
	Отвар шиповника	200	0,68		4,30	22,00	111,00
	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 12+</b>		920	26,1	27,46	99,7	909,74	
<b>Полдник 12+</b>							
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Печенье	100	7,5	9,8	74,4	415	582
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	141	573
<b>Итого за Полдник 12+</b>		350	11,5	10,3	108,3	594	
<b>Ужин 12+</b>							
	Печень говяжья по-строгановски	100	19,5	9,4	7,6	193	356,09
	Картофель отварной с луком	200	4,97	9,26	18,52	176,57	152,14
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573,01
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	10,05	103	574,01
<b>Итого за Ужин 12+</b>		600	32,57	19,91	70,27	629,57	
<b>2 Ужин 12+</b>							
	Молоко кипяченое	200	6,1	5,3	10,1	112,89	255
<b>Итого за 2 Ужин 12+</b>		200	6,1	5,3	10,1	112,89	
<b>Итого за день</b>		2 560	89,9	81,21	373,54	2791,99	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 12+</b>							
	Каша манная молочная	250	12,73	14,85	44,04	358,46	6,16
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	574,08
	Бутерброд с сыром	40/10	4,55	6,83	6,48	105,88	64,04
<b>Итого за Завтрак 12+</b>		<b>550</b>	<b>22,88</b>	<b>23,73</b>	<b>82,07</b>	<b>631,34</b>	
<b>2 Завтрак 12-</b>							
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	43	1
<b>Итого за 2 Завтрак 12+</b>		<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	
<b>Обед 12+</b>							
	Салат картофельный с огурцами солеными	100	2,1	6,3	8,2	98	43
	Рассольник ленинградский	250	14,56	15,08	8,68	228,5	100,01
	Рыба тушеная с овощами	100	9,76	5,44	3,04	100,32	41,03
	Каша рисовая вязкая	200	3,02	3,96	32,47	174,66	218,15
	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 12+</b>		<b>940</b>	<b>39,17</b>	<b>32,28</b>	<b>123,82</b>	<b>963,81</b>	
<b>Полдник 12+</b>							
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Ватрушки с повидлом	100	4,67	6	61	289	530,02
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	141	573
<b>Итого за Полдник 12+</b>		<b>350</b>	<b>8,77</b>	<b>6,5</b>	<b>95,1</b>	<b>470</b>	
<b>Ужин 12+</b>							
	Макаронные изделия отварные	200	3,33	2,97	17,73	110,7	256,04
	Котлета "Богатырская"	100	15,8	25,9	16,75	359,95	59,03
	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	50	5,33	1	26,73	137,33	574,05
<b>Итого за Ужин 12+</b>		<b>600</b>	<b>28,46</b>	<b>30,37</b>	<b>95,11</b>	<b>786,98</b>	
<b>2 Ужин 12+</b>							
	Кефир	200	6	6,4	8	112,52	9
<b>Итого за 2 Ужин 12+</b>		<b>200</b>	<b>6</b>	<b>0,1</b>	<b>60</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>2 810</b>	<b>105,78</b>	<b>93,08</b>	<b>466,2</b>	<b>2895,13</b>	

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 12+</b>							
	Каша манная молочная	250	12,73	14,85	44,04	358,46	6,16
	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	66	464,03
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	574,08
	Бутерброд с сыром	40/10	4,55	6,83	6,48	105,88	64,04
<b>Итого за Завтрак 12+</b>		550	22,68	23,63	81,97	633,34	
<b>2 Завтрак 12+</b>							
	Фрукты	200	0,57	0,57	14	62,86	82,31
<b>Итого за 2 Завтрак 12+</b>		200	0,57	0,57	14	62,86	
<b>Обед 12+</b>							
	Салат картофельный с зеленым горошком	100	2,5	6,3	8,3	100	42
	Рассольник ленинградский	250	14,56	15,08	8,68	228,5	100,01
	Каша гречневая вязкая	180	5,83	6,74	28,27	204,94	213,04
	Тефтели мясные с рисом паровые	100	13,26	14,09	6,27	205	3,04
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	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 12+</b>		920	45,88	43,71	122,95	1100,77	
<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
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	141	573
<b>Итого за Полдник 12+</b>		350	8,2	7,2	61,7	368	
<b>Ужин 12+</b>							
	Калуста тушеная	200	4	6,8	15,2	138	380,08
	Биточек парвой	100	13,73	15,07	7,38	227,25	126,05
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36		29,0	116	484,01
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	141	573
	Хлеб ржаной	50	5,33	1	26,73	137,33	574,05
<b>Итого за Ужин 12+</b>		600	13,13	8,2	74,03	446,33	
<b>2 Ужин 12+</b>							
<b>3 Ужин 12+</b>	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,38	116	8
<b>Итого за 2 Ужин 12+</b>		200	5,6	6,4	9,38	116	
<b>Итого за день</b>		2 810	96,06	89,71	364,03	2727,3	

Итого за период	27 495	955,41	1065,55	4039,81	29268,76	
Среднее значение за период		68,2	76,1	288,6	2090,6	



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448730171

Владелец Вахрушева Елена Михайловна

Действителен с 27.06.2024 по 27.06.2025