

Согласовано:

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

МБОУ СКОШИ ЧГО

Е.М.Вахрушева

«03» марта 2025 г.



Утверждаю:

Директор ООО «Гурман»



Х.С.Муниров

« 28» февраля 2025г.

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

МБОУ СКОШИ ЧГО г.Чайковский

(7-11лет),(12-18 лет)

Весна – Лето 2025 года

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО2

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак 7-11 | | | | | | | |
| | 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 |
| | Яблоко | 200 | 0,57 | 0,57 | 14 | 62,86 | 82,31 |
| Итого за Завтрак 7-11 | | 700 | 15,92 | 21,54 | 96,34 | 635,29 | |
| Обед 7-11 | | | | | | | |
| | 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 |
| Итого за Обед 7-11 | | 750 | 42,69 | 47,4 | 144,94 | 1188,33 | |
| Итого за день | | 1 450 | 58,61 | 68,94 | 241,28 | 1823,62 | |

(лист 2)

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО2

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------------------|-------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак 7-11 | | | | | | | |
| | 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 |
| Итого за Завтрак 7-11 | | 500 | 17,7 | 16,29 | 60,32 | 457,88 | |
| Обед 7-11 | | | | | | | |
| | 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 |
| Итого за Обед 7-11 | | 790 | 33,36 | 79,12 | 125,94 | 1013,69 | |

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 | | |
| Обед 7-11 | | | | | | | |
| | 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 |
| Итого за Обед 7-11 | | 750 | 42,69 | 47,4 | 144,94 | 1188,33 | |
| Полдник 7-11 | | | | | | | |
| | Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,3 | 11,5 | 64 | 460,03 |
| | Булочка домашняя | 50 | 4,1 | 3,35 | 17,9 | 94,5 | 542,02 |
| | Яблоко | 140 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 82,01 |
| Итого за Полдник 7-11 | | 390 | 6,1 | 5,05 | 39,2 | 202,5 | |
| Итого за день | | 1 140 | 48,79 | 52,45 | 184,14 | 1390,83 | |

(лист 2)

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед 7-11 | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43 | 1 |
| | 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 | 90 | 15,82 | 55,88 | 14,79 | 288,98 | 1 095,03 |
| | 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 | 33,26 | 79,12 | 115,94 | 972,69 | |
| Полдник 7-11 | | | | | | | |
| | Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,3 | 11,5 | 64 | 460,03 |
| | Запеканка творожная с морковью | 150 | 3,75 | 4,9 | 31,2 | 207,5 | 582,03 |
| | Повидло | 10 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 141 | 573 |
| Итого за Полдник 7-11 | | 300 | 9,15 | 6,6 | 67,3 | 412,5 | |
| Итого за день | | 1 090 | 42,41 | 85,72 | 183,24 | 1385,19 | |

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО2

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------------------|--------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак 7-11 | | | | | | | |
| | 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 | | | | | 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 |
| Итого за Завтрак 7-11 | | 500 | 13,59 | 18 | 64,89 | 477,98 | |
| Обед 7-11 | | | | | | | |
| | 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 |
| Итого за Обед 7-11 | | 750 | 28,84 | 15,52 | 108,2 | 712,93 | |
| Итого за день | | 1 250 | 42,43 | 33,52 | 173,09 | 1190,91 | |

(лист 4)

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО2

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------------------|---------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак 7-11 | | | | | | | |
| | 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 |
| Итого за Завтрак 7-11 | | 500 | 13,18 | 18,18 | 87,59 | 551,09 | |
| Обед 7-11 | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43 | 1 |
| | 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 |
| | 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 | 21,4 | 13,83 | 107,55 | 664,38 | |
| Итого за день | | 1 290 | 34,58 | 32,01 | 195,14 | 1215,47 | |

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------------------|--------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед 7-11 | | | | | | | |
| | 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 |
| Итого за Обед 7-11 | | 750 | 28,84 | 15,52 | 108,2 | 712,93 | |
| Полдник 7-11 | | | | | | | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 457 |
| | Вафли | 50 | 1,95 | 7,3 | 31,25 | 270,5 | 580 |
| | Яблоко | 140 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 82,01 |
| Итого за Полдник 7-11 | | 390 | 2,55 | 7,8 | 50,35 | 352,5 | |
| Итого за день | | 1 140 | 31,39 | 23,32 | 158,55 | 1065,43 | |

(лист 4)

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------------------|---------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед 7-11 | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43 | 1 |
| | 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 |
| Итого за Обед 7-11 | | 990 | 22 | 13,93 | 127,65 | 748,38 | |
| Полдник 7-11 | | | | | | | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 457 |
| | Булочка домашняя | 100 | 4,2 | 6,7 | 27,8 | 189 | 542,01 |
| | Бутерброд с маслом | 40/10 | 2,86 | 10,57 | 21,27 | 179,43 | 70,03 |
| Итого за Полдник 7-11 | | 350 | 7,26 | 17,37 | 58,37 | 406,43 | |
| Итого за день | | 1 340 | 29,26 | 31,3 | 186,02 | 1154,81 | |

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО2

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------------------|--------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак 7-11 | | | | | | | |
| | Каша пшеничная 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 |
| | Яблоко | 200 | 0,57 | 0,57 | 14 | 62,86 | 82,31 |
| Итого за Завтрак 7-11 | | 700 | 15,81 | 20,06 | 105,56 | 653,29 | |
| Обед 7-11 | | | | | | | |
| | 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 |
| Итого за Обед 7-11 | | 790 | 31,59 | 16,93 | 122,08 | 790,29 | |
| Итого за день | | 1 490 | 47,4 | 36,99 | 227,64 | 1443,58 | |

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------------------|-----------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед 7-11 | | | | | | | |
| | 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 |
| Итого за Обед 7-11 | | 790 | 31,59 | 16,93 | 122,08 | 790,29 | |
| Полдник 7-11 | | | | | | | |
| | Яблоко | 140 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 82,01 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,3 | 11,5 | 64 | 460,03 |
| | Сдоба обыкновенная | 50 | 4 | 1,4 | 23,9 | 124 | 545 |
| Итого за Полдник 7-11 | | 390 | 6 | 3,1 | 45,2 | 232 | |
| Итого за день | | 1 180 | 37,59 | 20,03 | 167,28 | 1022,29 | |

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО2(В-Л)

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------------------|------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак 7-11 | | | | | | | |
| | Суп молочный с крупой | 200 | 4,8 | 5 | 16,44 | 130 | 140,01 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,8 | 3,9 | 26,0 | 154 | 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 |
| Итого за Завтрак 7-11 | | 500 | 24,10 | 24,10 | 63,94 | 526,15 | |
| Обед 7-11 | | | | | | | |
| | Свекла с растительным маслом | 60 | 0,86 | 3,05 | 5,7 | 45,21 | 45,01 |
| | Суп картофельный с крупой | 200 | 2,41 | 4,02 | 17,41 | 137,8 | 114,02 |
| | Капуста тушеная с мясом. | 200 | 5,24 | 8,15 | 28,90 | 281,94 | 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 |
| Итого за Обед 7-11 | | 750 | 18,24 | 16,72 | 113,9 | 827,28 | |
| Итого за день | | 1 240 | 23,51 | 24,02 | 136,01 | 867,18 | |

(лист 7)

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО2(В-Л)

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак 7-11 | | | | | | | |
| | 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 |
| Итого за Завтрак 7-11 | | 500 | 17,07 | 15,57 | 76,92 | 521,88 | |
| Обед 7-11 | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43 | 1 |
| | 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 |
| | 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 | 35,63 | 69,12 | 94,15 | 827,07 | |
| Итого за день | | 1 290 | 52,7 | 84,69 | 171,07 | 1348,95 | |

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1(В-Ло)

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------------------|------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед 7-11 | | | | | | | |
| | Свекла с растительным маслом | 60 | | | | | 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 |
| Итого за Обед 7-11 | | 750 | 12,55 | 5,55 | 84,5 | 463,75 | |
| Полдник 7-11 | | | | | | | |
| | 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 |
| | Яйцо варенное | 40 | | | | | 1 156 |
| Итого за Полдник 7-11 | | 340 | 5,8 | 8 | 39,3 | 253 | |
| Итого за день | | 1 090 | 18,35 | 13,55 | 123,8 | 716,75 | |

(лист 7)

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед 7-11 | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43 | 1 |
| | 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 |
| | 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 | 35,63 | 69,12 | 94,15 | 827,07 | |
| Полдник 7-11 | | | | | | | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 457 |
| | Шанежка наливная | 100 | 7,6 | 6,8 | 41,8 | 260 | 538,01 |
| Итого за Полдник 7-11 | | 300 | 7,8 | 6,9 | 51,1 | 298 | |
| Итого за день | | 1 090 | 43,43 | 76,02 | 145,25 | 1 125,07 | |

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО2

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак 7-11 | | | | | | | |
| | 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 |
| | Яблоко | 200 | 0,57 | 0,57 | 14 | 62,86 | 82,31 |
| Итого за Завтрак 7-11 | | 700 | 12,43 | 16,99 | 81,06 | 513,29 | |
| Обед 7-11 | | | | | | | |
| | 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 |
| Итого за Обед 7-11 | | 790 | 24,89 | 23,92 | 97,34 | 850,63 | |
| Итого за день | | 1 490 | 37,32 | 40,91 | 178,4 | 1363,92 | |

(лист 9)

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО2

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак 7-11 | | | | | | | |
| | 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 |
| Итого за Завтрак 7-11 | | 500 | 20,33 | 20,76 | 73,26 | 559,65 | |
| Обед 7-11 | | | | | | | |
| | 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 |
| Итого за Обед 7-11 | | 825 | 34,11 | 27,11 | 110,7 | 859,57 | |
| Итого за день | | 1 325 | 54,44 | 47,87 | 183,96 | 1419,22 | |

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1(В-Ло)

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед 7-11 | | | | | | | |
| | 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 |
| Итого за Обед 7-11 | | 790 | 24,89 | 23,92 | 97,34 | 850,63 | |
| Полдник 7-11 | | | | | | | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 457 |
| | Печенье | 50 | 3,75 | 4,9 | 31,2 | 207,5 | 582,03 |
| | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 82 |
| Итого за Полдник 7-11 | | 350 | 4,35 | 5,4 | 50,3 | 289,5 | |
| Итого за день | | 995 | 29,24 | 29,32 | 147,64 | 1140,13 | |

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1(В-Ло)

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед 7-11 | | | | | | | |
| | 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 |
| Итого за Обед 7-11 | | 825 | 34,11 | 27,11 | 110,7 | 859,57 | |
| Полдник 7-11 | | | | | | | |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40 | 459 |
| | Ватрушки с повидлом | 50 | 2,33 | 0,93 | 25,2 | 110,67 | 530,05 |
| | Бутерброд с маслом | 40/10 | 2,86 | 10,57 | 21,27 | 179,43 | 70,03 |
| Итого за Полдник 7-11 | | 300 | 5,49 | 11,6 | 55,97 | 330,1 | |
| Итого за день | | 1 125 | 39,6 | 38,71 | 166,67 | 1189,67 | |

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО2

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------------|---------------------------------------|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак 7-11 | | | | | | | |
| | Суп молочный 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 |
| | Яблоко | 200 | 0,57 | 0,57 | 14 | 62,86 | 82,31 |
| Итого за Завтрак 7-11 | | 700 | 20,3 | 19,90 | 74,10 | 560,98 | |
| Обед 7-11 | | | | | | | |
| | 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 |
| Итого за Обед 7-11 | | 790 | 36,35 | 39,64 | 112,55 | 960,91 | |
| Итого за день | | 1 490 | 57,05 | 60,87 | 199,71 | 1585,42 | |
| Итого за период | | 13 460 | 459,1 | 525,23 | 1892,56 | 13729,84 | |
| Среднее значение за период | | | 32,8 | 37,5 | 135,2 | 980,7 | |

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------------|---------------------------------------|---------------|------------------|---------------|----------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед 7-11 | | | | | | | |
| | 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 |
| Итого за Обед 7-11 | | 790 | 36,35 | 39,64 | 112,55 | 960,91 | |
| Полдник 7-11 | | | | | | | |
| | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 82 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 457 |
| | Булочка домашняя | 50 | 4,1 | 3,35 | 17,9 | 94,5 | 542,02 |
| Итого за Полдник 7-11 | | 350 | 4,7 | 3,85 | 37 | 176,5 | |
| Итого за день | | 1 140 | 41,05 | 43,49 | 149,55 | 1137,41 | |
| Итого за период | | 11 330 | 361,11 | 413,91 | 1612,14 | 11327,58 | |
| Среднее значение за период | | | 25,8 | 29,6 | 115,2 | 809,1 | |

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 | | |
| Завтрак 12+ | | | | | | | |
| | 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 |
| | Фрукты | 140 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 82,01 |
| Итого за Завтрак 12+ | | 695 | 17,53 | 23,48 | 99,54 | 672,43 | |
| Обед 12+ | | | | | | | |
| | 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 |
| Итого за Обед 12+ | | 890 | 49,27 | 57,43 | 153,69 | 1351 | |
| Итого за день | | 1 585 | 66,8 | 80,91 | 253,23 | 2023,43 | |

(лист 2)

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак 12+ | | | | | | | |
| | Суп молочный с макаронными 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 |
| Итого за Завтрак 12+ | | 550 | 19,16 | 17,74 | 65,32 | 496,63 | |
| Обед 12+ | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43 | 1 |
| | 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 |
| | 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 12+ | | 940 | 39,06 | 83,18 | 120,99 | 1038,63 | |
| Итого за день | | 1 490 | 58,22 | 100,92 | 186,31 | 1535,26 | |

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 | | |
| Обед 12+ | 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 |
| Итого за Обед 12+ | | 890 | 49,27 | 57,43 | 153,69 | 1351 | |
| Полдник 12+ | 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 |
| | Фрукты | 140 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 82,01 |
| | Итого за Полдник 12+ | | 440 | 6,2 | 8,4 | 49,1 | 297 |
| Итого за день | | 1 330 | 55,47 | 65,83 | 202,79 | 1648 | |

(лист 2)

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------|-----------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед 12+ | Сок фруктовый | 200 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43 | 1 |
| | 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 |
| | 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 12+ | | 940 | 39,06 | 83,18 | 120,99 | 1038,63 |
| Полдник 12+ | Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,3 | 11,5 | 64 | 460,03 |
| | Запеканка из творога с морковью | 150 | 10,85 | 11,55 | 22,5 | 291 | 279,16 |
| | Повидло, джем, варенье | 10 | 0,04 | | 6,5 | 26,2 | 86 |
| Итого за Полдник 12+ | | 360 | 12,49 | 12,85 | 40,5 | 381,2 | |
| Итого за день | | 1 300 | 51,55 | 96,03 | 161,49 | 1419,83 | |

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------|--------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак 12+ | 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 |
| Итого за Завтрак 12+ | | 550 | 15,14 | 19,77 | 72,62 | 531,73 | |
| Обед 12+ | 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 | |
| Итого за Обед 12+ | | 860 | 32,17 | 19,46 | 115,88 | 791,88 | |
| Итого за день | | 1 410 | 47,31 | 39,23 | 188,5 | 1323,61 | |

(лист 4)

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак 12+ | 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 |
| Итого за Завтрак 12+ | | 550 | 13,94 | 19,17 | 95,71 | 594,75 | |
| Обед 12+ | Сок фруктовый | 200 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43 | 1 |
| | 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 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 141 | 573 |
| Хлеб ржаной | 50 | 4 | 0,75 | 18,05 | 103 | 574 | |
| Итого за Обед 12+ | | 900 | 21,62 | 16,77 | 104,84 | 689,02 | |
| Итого за день | | 1 450 | 35,56 | 35,94 | 200,55 | 1283,77 | |

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1(В12+о)

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед 12+ | 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 |
| Итого за Обед 12+ | | 860 | 32,17 | 19,46 | 115,88 | 791,88 | |
| Полдник 12+ | Фрукты | 140 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 82,01 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 457 |
| | Вафли | 50 | 1,95 | 7,3 | 31,25 | 270,5 | 580 |
| | Итого за Полдник 12+ | | 390 | 2,55 | 7,8 | 50,35 | 352,5 |
| Итого за день | | 1 250 | 34,72 | 27,26 | 166,23 | 1144,38 | |

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед 12+ | Сок фруктовый | 200 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43 | 1 |
| | 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 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 141 | 573 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 4 | 0,75 | 18,05 | 103 | 574 |
| | Итого за Обед 12+ | | 900 | 21,62 | 16,77 | 104,84 | 689,02 |
| Полдник 12+ | 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 |
| | Итого за Полдник 12+ | | 350 | 8,2 | 7,2 | 61,7 | 368 |
| Итого за день | | 1 250 | 29,82 | 23,97 | 166,54 | 1057,02 | |

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------|------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак 12+ | | | | | | | |
| | 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 |
| | Фрукты | 140 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 82,01 |
| Итого за Завтрак 12+ | | 690 | 17,69 | 21,91 | 111,6 | 701,93 | |
| Обед 12+ | | | | | | | |
| | 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 |
| | Комлот 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 12+ | | 920 | 35,53 | 17,55 | 129,22 | 839,86 | |
| Итого за день | | 1 610 | 53,22 | 39,46 | 240,82 | 1541,79 | |

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------|-----------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед 12+ | | | | | | | |
| | 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 |
| Итого за Обед 12+ | | 920 | 35,53 | 17,55 | 129,22 | 839,86 | |
| Полдник 12+ | | | | | | | |
| | Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,3 | 11,5 | 64 | 460,03 |
| | Сдоба обыкновенная | 50 | 4 | 1,4 | 23,9 | 124 | 545 |
| | Фрукты | 140 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 82,01 |
| Итого за Полдник 12+ | | 390 | 6 | 3,1 | 45,2 | 232 | |
| Итого за день | | 1 310 | 41,53 | 20,65 | 174,42 | 1071,86 | |

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1

Неделя: 2

День: понедельник

| 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 |
| | 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 | | | | | 1 156 |
| | Итого за Завтрак 12+ | 550 | 12,16 | 19,72 | 55,62 | 435,93 | |
| Обед 12+ | Свекла с растительным маслом | 100 | | | | | 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 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 141 | 573 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 5,33 | 1 | 26,73 | 137,33 | 574,05 |
| Итого за Обед 12+ | 870 | 13,21 | 6,57 | 87,25 | 486,79 | | |
| Итого за день | 1 410 | 25,37 | 26,29 | 142,87 | 922,72 | | |

(лист 7)

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------|-----------------------------------|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак 12+ | 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 |
| | 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 |
| | Итого за Завтрак 12+ | 550 | 18,85 | 17,27 | 86,67 | 583,63 | |
| Обед 12+ | Сок фруктовый | 200 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43 | 1 |
| | 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 | 85,12 |
| | Пюре картофельное | 180 | 5,24 | 6,8 | 7,99 | 98 | 377,05 |
| | Котлета из птицы (кор) | 100 | 17,58 | 62,09 | 16,44 | 321,09 | 1 095,04 |
| | 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 12+ | 870 | 41,21 | 78,21 | 102,15 | 908,78 | | |

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------|------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед 12+ | | | | | | | |
| | Свекла с растительным маслом | 100 | | | | | 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 | 54,08 |
| | 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 12+ | | 870 | 13,21 | 6,57 | 87,25 | 486,79 | |
| Полдник 12+ | | | | | | | |
| | 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 |
| | Яйцо варенное | 40 | | | | | 1 156 |
| Итого за Полдник 12+ | | 340 | 5,8 | 8 | 39,3 | 253 | |
| Итого за день | | 1 210 | 19,01 | 14,57 | 126,55 | 739,79 | |

(лист 7)

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед 12+ | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43 | 1 |
| | 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 |
| | 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 12+ | | 870 | 41,21 | 78,21 | 102,15 | 908,78 | |
| Полдник 12+ | | | | | | | |
| | 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 |
| Итого за Полдник 12+ | | 350 | 11,6 | 7,3 | 75,7 | 439 | |
| Итого за день | | 1 220 | 52,81 | 85,51 | 177,85 | 1347,78 | |

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1

Неделя: 2

День: среда

| 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 |
| | 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 |
| | Фрукты | 140 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 82,01 |
| Итого за Завтрак 12+ | | 690 | 13,46 | 18,07 | 80,97 | 526,93 | |
| Обед 12+ | 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 |
| Итого за Обед 12+ | | 920 | 26,1 | 27,46 | 99,7 | 909,74 | |
| Итого за день | | 1 610 | 39,56 | 45,53 | 180,67 | 1436,67 | |

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак 12+ | 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 |
| | Итого за Завтрак 12+ | | 550 | 22,88 | 23,73 | 82,07 | 631,34 |
| Обед 12+ | 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 |
| Итого за Обед 12+ | | 940 | 39,17 | 32,28 | 123,82 | 963,81 | |
| Итого за день | | 1 490 | 62,05 | 56,01 | 205,89 | 1595,15 | |

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед 12+ | 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 |
| | Отвар шиповника | 200 | 0,68 | | 4,30 | 22,0 | 111,00 |
| | Котлета московская | 100 | 9,87 | 12,85 | 10,28 | 331,71 | 111,15 |
| | 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 12+ | | 920 | 26,1 | 27,46 | 99,7 | 909,74 | |
| Полдник 12+ | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 457 |
| | Печенье | 100 | 7,5 | 9,8 | 74,4 | 415 | 582 |
| | Фрукты | 200 | 0,57 | 0,57 | 14 | 62,86 | 82,31 |
| Итого за Полдник 12+ | | 500 | 8,27 | 10,47 | 97,7 | 515,86 | |
| Итого за день | | 1 420 | 34,37 | 37,93 | 197,4 | 1425,6 | |

(лист 9)

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед 12+ | 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 |
| Итого за Обед 12+ | | 940 | 39,17 | 32,28 | 123,82 | 963,81 | |
| Полдник 12+ | 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 |
| Итого за Полдник 12+ | | 350 | 8,77 | 6,5 | 95,1 | 470 | |
| Итого за день | | 1 290 | 47,94 | 38,78 | 218,92 | 1433,81 | |

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------------|---------------------------------------|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак 12+ | | | | | | | |
| | 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 |
| | Яблоко | 140 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 82,01 |
| Итого за Завтрак 12+ | | 690 | 23,08 | 24,03 | 91,77 | 677,34 | |
| Обед 12+ | | | | | | | |
| | 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 | 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 12+ | | 920 | 45,88 | 43,71 | 122,95 | 1100,77 | |
| Итого за день | | 1 610 | 68,96 | 67,74 | 214,72 | 1778,11 | |
| Итого за период | | 14 885 | 517,11 | 587,51 | 2002,38 | 14932,92 | |
| Среднее значение за период | | | 36,9 | 42 | 143 | 1066,6 | |

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------------|---------------------------------------|---------------|------------------|---------------|----------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед 12+ | 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 |
| | Комлот 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 12+ | | 920 | 45,88 | 43,71 | 122,95 | 1100,77 | |
| Полдник 12+ | 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 |
| Итого за Полдник 12+ | | 440 | 4,8 | 7,2 | 46,9 | 271 | |
| Итого за день | | 1 360 | 50,68 | 50,91 | 169,85 | 1371,77 | |
| Итого за период | | 12 740 | 417,9 | 461,44 | 1762,04 | 12659,84 | |
| Среднее значение за период | | | 29,9 | 33 | 125,9 | 904,3 | |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448730171

Владелец Вахрушева Елена Михайловна

Действителен с 27.06.2024 по 27.06.2025