

Согласовано  
 Директор МБОУ СКОШИ ЧГО  
 Е.М.Вахрушева



**Меню**

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО2

Неделя: 1 10.03.2025

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
	Яблоко	200	0,57	0,57	14	62,86	82,31
<b>Итого за Завтрак 7-11</b>		700	15,92	21,54	96,34	635,29	
<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>Итого за день</b>		1 450	58,61	68,94	241,28	1823,62	

**2-я смена**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<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	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	50	4,1	3,35	17,9	94,5	542,02
	Яблоко	140	0,4	0,4	9,8	44	82,01
<b>Итого за Полдник 7-11</b>		390	6,1	5,05	39,2	202,5	
<b>Итого за день</b>		1 140	48,79	52,45	184,14	1390,83	

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано  
 Директор МБОУ СКОШИ ЧГО  
 Е.М. Вахрушева



### Меню 10.03.2025

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
	Фрукты	140	0,4	0,4	9,8	44	82,01
<b>Итого за Завтрак 12+</b>		695	17,53	23,48	99,54	672,43	
<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>Итого за день</b>		1 585	66,8	80,91	253,23	2023,43	

#### 2-я смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<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	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
	Фрукты	140	0,4	0,4	9,8	44	82,01
<b>Итого за Полдник 12+</b>		440	6,2	8,4	49,1	297	
<b>Итого за день</b>		1 330	55,47	65,83	202,79	1648	

Технолог

А.Я. Мансурова

Согласовано  
 Директор МБОУ СКОШИ ЧГО  
 Е.М.Вахрушева

Утверждаю  
 Директор ООО "Гурман"  
 Х.С.Муниров

**ГУРМАН**

День: вторник

**Меню 11.03.2025**

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО2

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 7-11</b>							
	Суп молочный с макаронными 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>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>Итого за день</b>		1 290	51,06	95,41	186,26	1471,57	

2-я смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед 7-11</b>							
	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
<b>Итого за Обед 7-11</b>		790	33,26	79,12	115,94	972,69	
<b>Полдник 7-11</b>							
	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
<b>Итого за Полдник 7-11</b>		300	9,15	6,6	67,3	412,5	

Согласовано  
 Директор МБОУ СКОШИ ЧГО  
 Е.М.Вахрушева



**Меню 11.03.2025**

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1

Неделя: 1

День: вторник

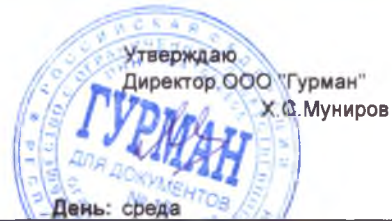
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 12+</b>							
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,31	7,26	24,99	193,75	44,04
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Бутерброд с сыром	40/10	4,55	6,83	6,48	105,88	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>Обед 12+</b>							
	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
<b>Итого за Обед 12+</b>		940	39,06	83,18	120,99	1038,63	
<b>Итого за день</b>		1 490	58,22	100,92	186,31	1535,26	

2-я смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед 12+</b>							
	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
<b>Итого за Обед 12+</b>		940	39,06	83,18	120,99	1038,63	
<b>Полдник 12+</b>							
	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
<b>Итого за Полдник 12+</b>		360	12,49	12,85	40,5	381,2	

*Handwritten signature in blue ink.*

Согласовано  
Директор МБОУ СКОШИ ЧГО  
Е. М. Вахрушева



### Меню 12.03.2025

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО2

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					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	13,59	18	64,89	477,98	
<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>Итого за день</b>		1 250	42,43	33,52	173,09	1190,91	

2-я смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<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
	Яблоко	140	0,4	0,4	9,8	44	82,01
<b>Итого за Полдник 7-11</b>		390	2,55	7,8	50,35	352,5	
<b>Итого за день</b>		1 140	31,39	23,32	158,55	1065,43	

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано  
 Директор МБОУ СКОШИ ЧГО  
 Е.М.Вахрушева



**Меню 12.03.2025**

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1

Неделя: 1

День: среда 13

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>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>Итого за день</b>		1 410	47,31	39,23	188,5	1323,61	

**2-я смена**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<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>							
	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
<b>Итого за Полдник 12+</b>		390	2,55	7,8	50,35	352,5	
<b>Итого за день</b>		1 250	34,72	27,26	166,23	1144,38	

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано  
 Директор МБОУ СКОШИ ЧГО  
 Е.М.Вахрушева

Утверждаю  
 Директор ООО "Гурман"  
 Х.С.Муниров

**Меню 13.03.2025**

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО2

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>Обед 7-11</b>							
	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
<b>Итого за Обед 7-11</b>		790	21,4	13,83	107,55	664,38	
<b>Итого за день</b>		1 290	34,58	32,01	195,14	1215,47	

**2-я смена**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед 7-11</b>							
	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
<b>Итого за Обед 7-11</b>		990	22	13,93	127,65	748,38	
<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
	Бутерброд с маслом	40/10	2,86	10,57	21,27	179,43	70,03
<b>Итого за Полдник 7-11</b>		350	7,26	17,37	58,37	406,43	
<b>Итого за день</b>		1 340	29,26	31,3	186,02	1154,81	

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано  
 Директор МБОУ СКОШИ ЧГО  
 Е.М.Вахрушева

Утверждаю  
 Директор ООО "Гурман"  
 Х.С.Муниров

**Меню 13.03.2025**

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1

Неделя: 1

День: четверг

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>Обед 12+</b>							
	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
<b>Итого за Обед 12+</b>		900	21,62	16,77	104,84	689,02	
<b>Итого за день</b>		1 450	35,56	35,94	200,55	1283,77	

2-я смена

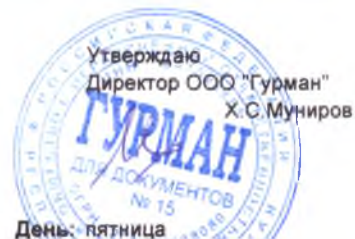
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед 12+</b>							
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	43	1
	Салат картофельный с огурцами	100	2,1	6,3	8,2	98	43
	Суп гороховый со сметаной	250	4,6	3,37	12,71	99,91	51,03
	Каша ячневая вязкая	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
<b>Итого за Обед 12+</b>		900	21,62	16,77	104,84	689,02	
<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>Итого за день</b>		1 250	29,82	23,97	166,54	1057,02	

Технолог

А.Я.Мансурова



Согласовано  
 Директор МБОУ СКОШИ ЧГО  
 Е.М. Вахрушева



**Меню 14.03.2025**

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО2

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 7-11</b>							
	Каша пшеничная молочная вязкая	200	8,18	8,07	40,94	270	27,1
	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
<b>Итого за Завтрак 7-11</b>		700	15,81	20,06	105,56	653,29	
<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>Итого за день</b>		1 490	47,4	36,99	227,64	1443,58	

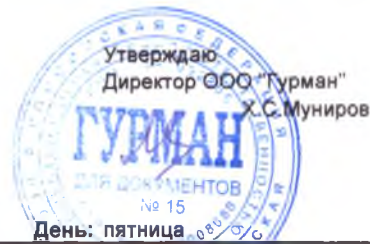
2-я смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<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>							
	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
<b>Итого за Полдник 7-11</b>		390	6	3,1	45,2	232	
<b>Итого за день</b>		1 180	37,59	20,03	167,28	1022,29	

Технолог

А.Я. Мансурова

Согласовано  
Директор МБОУ СКОШИ ЧГО  
Е.М. Вахрушева



## Меню 14.03.2025

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 12+</b>							
	Каша пшеничная 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
<b>Итого за Завтрак 12+</b>		690	17,69	21,91	111,6	701,93	
<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>Итого за день</b>		1 610	53,22	39,46	240,82	1541,79	

2-я смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<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	50	4	1,4	23,9	124	545
	Фрукты	140	0,4	0,4	9,8	44	82,01
<b>Итого за Полдник 12+</b>		390	6	3,1	45,2	232	
<b>Итого за день</b>		1 310	41,53	20,65	174,42	1071,86	

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