

Согласовано  
 Директор МБОУ СКОШИ ЧГО  
 Е.М.Вахрушева



**Меню 10.03.2025**

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1

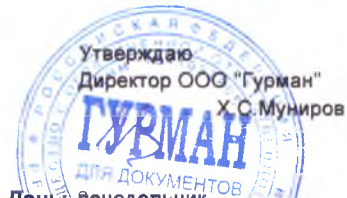
Неделя: 1

| 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                 |             |

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      |
| <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                 |             |

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано  
 Директор МБОУ СКОШИ ЧГО  
 Е.М.Вахрушева



**Меню 11.03.2025**

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи                     | Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
|                                |                                      |           | Белки            | Жиры   | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак 7-11</b>            |                                      |           |                  |        |          |                         |             |
|                                | Суп молочный с макаронными изделиями | 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                 |             |

Технолог

А.Я.Мансурова

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 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       | 1,5              | 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                 |             |

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано  
 Директор МБОУ СКОШИ ЧГО  
 Е.М.Вахрушева



**Меню 12.03.2025**

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                 |             |

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано  
 Директор МБОУ СКОШИ ЧГО  
 Е.М.Вахрушева



**Меню 12.03.2025**

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1

Неделя: 1

День: среда

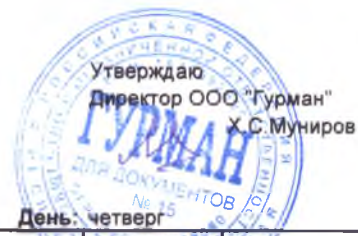
| Прием пищи                    | Наименование блюда              | Вес блюда | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------|---------------------------------|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
|                               |                                 |           | 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                 |             |

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано  
 Директор МБОУ СКОШИ ЧГО  
 Е.М.Вахрушева

**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 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                 |             |

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 |                         |             |
| 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       |
| <b>Итого за Завтрак 12+</b>   |  | 550       | 13,94            | 19,17 | 95,71    | 594,75                  |             |
| 2 Завтрак 12+                 |  |           |                  |       |          |                         |             |
|                               | 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                      |             |
| Обед 12+                      |  |           |                  |       |          |                         |             |
|                               | 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                  |             |
| 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         |
| <b>Итого за Полдник 12+</b>   |  | 350       | 8,2              | 7,2   | 61,7     | 368                     |             |
| Ужин 12+                      |  |           |                  |       |          |                         |             |
|                               | 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                   |             |
| 2 Ужин 12+                    |  |           |                  |       |          |                         |             |
|                               | 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                 |             |

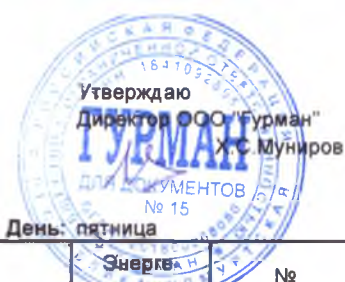
Технолог

А.Я.Мансурова



Согласовано  
 Директор МБОУ СКОШИ ЧГО  
 Е.М.Вахрушева

**МЕНЮ 14.03.2025**



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 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       |
| <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                 |             |

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 ценность | № 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       |
| <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      |
|                               | Кнели 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                 |             |

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