

Согласовано
 Директор МБОУ СКОШИ ЧГО
 Е.М.Вахрушева



Меню 05.05.2025

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1

Неделя: 1

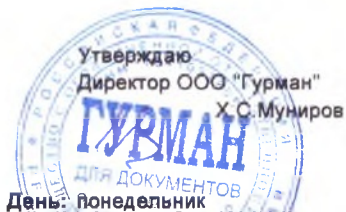
День: понедельник

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
	Итого за Завтрак 7-11	500	15,35	20,97	82,34	572,43	
2 Завтрак 7-11	Фрукты	200	3	1	42	192	82,09
Итого за 2 Завтрак 7-11		200	3	1	42	192	
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	100	4,2	6,7	27,8	189	542,01
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	141	573
Итого за Полдник 7-11		350	9,6	8,4	63,9	394	
Ужин 7-11	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
	Итого за Ужин 7-11		500	22,93	18,87	64,9	550,4
2 Ужин 7-11	Снежок	200	6	6,4	11	118	470,06
Итого за 2 Ужин 7-11		200	6	6,4	11	118	
Итого за день		2 500	99,57	103,04	409,08	3015,16	

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано
Директор МБОУ СКОШИ ЧГО
Е.М.Вахрушева



Меню 05.05.2025

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
Итого за Завтрак 12+		555	17,13	23,08	89,74	628,43	
2 Завтрак 12+							
	Фрукты	200	0,57	0,57	14	62,86	82,31
Итого за 2 Завтрак 12+		200	0,57	0,57	14	62,86	
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
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	141	573
Итого за Полдник 12+		350	9,6	8,4	63,9	394	
Ужин 12+							
	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
Итого за Ужин 12+		600	29,87	22,48	93,17	724	
2 Ужин 12+							
	Снежок	200	6	6,4	11	118	470,06
Итого за 2 Ужин 12+		200	6	6,4	11	118	
Итого за день		2 795	112,44	118,36	425,5	3278,29	

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано
Директор МБОУ СКОШИ ЧГО
Е.М.Вахрушева

Меню 06.05.2025

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО

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	
2 Завтрак 7-11	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	43	1
	Итого за 2 Завтрак 7-11	200	0,5	0,1	10,1	43	
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	
Полдник 7-11	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
	Итого за Полдник 7-11	300	9,15	6,6	67,3	412,5	
Ужин 7-11	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
	Итого за Ужин 7-11	500	19,99	10,14	59,36	431,09	
2 Ужин 7-11	Снежок	200	6	6,4	11	118	470,06
	Итого за 2 Ужин 7-11	200	6	6,4	11	118	
Итого за день		2 490	86,7	118,65	334,02	2476,16	

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано
Директор МБОУ СКОШИ ЧГО
Е.М.Вахрушева

Меню 06.05.2025



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	
2 Завтрак 12+							
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	43	1
Итого за 2 Завтрак 12+		200	0,5	0,1	10,1	43	
Обед 12+							
	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	
Итого за Обед 12+		940	39,16	83,18	130,99	1079,63	
Полдник 12+							
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460,03
	Печенье	100	7,5	9,8	74,4	415	582
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	141	573
Итого за Полдник 12+		350	12,9	11,5	110,5	620	
Ужин 12+							
	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
Итого за Ужин 12+		600	25,83	12,08	72,47	564,28	
2 Ужин 12+							
	Снежок	200	6	6,4	11	118	470,06
Итого за 2 Ужин 12+		200	6	6,4	11	118	
Итого за день		2 800	103,55	131	400,38	2921,54	

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано
Директор МБОУ СКОШИ ЧГО
Е.М.Вахрушева

Меню 07.05.2025



Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1(В-Л)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	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
Итого за Завтрак 7-11		500	18,67	23	65,17	540,78	
2 Завтрак 7-11							
	Фрукты	200	0,57	0,57	14	62,86	82,31
Итого за 2 Завтрак 7-11		200	0,57	0,57	14	62,86	
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
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	141	573
Итого за Полдник 7-11		300	5,95	7,8	65,15	449,5	
Ужин 7-11							
	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
Итого за Ужин 7-11		500	43,52	168,47	114,78	2234,67	
2 Ужин 7-11							
	Молоко кипяченое	200	6,1	5,3	10,1	112,89	255
Итого за 2 Ужин 7-11		200	6,1	5,3	10,1	112,89	
Итого за день		2 450	103,65	220,26	377,40	4140,60	

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано
Директор МБОУ СКОШИ ЧГО
Е.М.Вахрушева



Меню 07.05.2025

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	
2 Завтрак 12+	Фрукты	200	0,57	0,57	14	62,86	82,31
	Итого за 2 Завтрак 12+	200	0,57	0,57	14	62,86	
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+	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
	Итого за Полдник 12+	350	6,15	7,8	97,65	580,5	
Ужин 12+	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
	Итого за Ужин 12+	600	47,14	172,32	122,28	2331,67	
2 Ужин 12+	Молоко кипяченое	200	6,1	5,3	10,1	112,89	255
	Итого за 2 Ужин 12+	200	6,1	5,3	10,1	112,89	
Итого за день		2 710	107,27	225,22	432,53	4411,53	

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