

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

«28» 05 2025 г.



Утверждаю:

Директор ООО «Гурман»

Х.С.Муниров

«28» 05 2025 г.



Примерное десятидневное меню
для летнего оздоровительного лагеря
МБОУ СКОШИ ЧГО г. Чайковский
(7-11лет),(12-18 лет)
2025 год

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО7-11

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 7-11							
	Омлет натуральный	200	9,67	11,33	29,67	346,67	268,04
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Фрукты	200	0,57	0,57	14	62,86	82,31
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	21,05	119,29	154,06
	Масло сливочное (порциями)	10	0,16	0,17	0,26	132,2	79,01
Итого за Завтрак 7-11		660	14,55	12,67	74,28	699,02	
Обед 7-11							
	Суп из овощей	200	5,68	11,7	5,39	113,56	116,01
	Каша гречневая вязкая	150	4,53	9,62	23,56	170,78	213,05
	Фрикадельки в соусе	90	0,81	0,01	4	20,42	620,05
	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,68	6,06	6,38	84	3
	Кондитерское изделие	50	5,25	11	26,25	222,5	12,02
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495,01
	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		820	26,62	39,88	135	965,19	
Итого за день		1 480	41,17	52,55	209,28	1664,21	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 12+							
	Омлет натуральный	200	9,67	11,33	29,67	346,67	268,04
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Фрукты	200	0,57	0,57	14	62,86	82,31
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	21,05	119,29	154,06
	Масло сливочное (порциями)	15	0,73	8,5	0,15	79,5	79,04
Итого за Завтрак 12+		665	15,12	21	74,17	646,32	
Обед 12+							
	Суп из овощей	250	7,1	9,63	6,74	141,95	116
	Каша гречневая вязкая	180	5,83	6,74	28,27	204,94	213,04
	Фрикадельки в соусе	100	0,9	0,01	4,44	22,69	620,06
	Салат из белокачанной капусты с	100	1,13	10,1	10,63	140	3,09
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495,01
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	141	573
	Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24,06	123,6	574,03
Итого за Обед 12+		920	24,10	27,87	116,83	849,78	
Итого за день		1 585	39,22	48,87	191,00	1496,1	

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО7-11

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 7-11	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,2	8,1	24,63	200,25	139,06
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	21,05	119,29	154,06
	Сыр полутвердый	15	3,9	4,02		53	1,11
	Итого за Завтрак 7-11	515	16,65	13,92	57,18	436,54	
Обед 7-11	Суп картофельный с бобовыми	200	15,04	2,86	15,68	192,6	113,04
	Макаронные изделия отварные	180	3,33	2,97	17,73	110,7	256,04
	Котлеты из кур паровые	90	15,48	15,14	0,32	198,34	20,06
	Помидоры свежие порционно	60	0,66	0,12	2,28	13,2	1 091,01
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495,01
	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		800	44,18	22,58	105,43	868,77	
Итого за день		1 315	60,83	36,5	162,61	1305,31	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 12+	Суп молочный с макаронными	280	8,06	9,07	27,58	224,28	139,07
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	21,05	119,29	154,06
	Сыр полутвердый	20	5,2	5,36		70,67	1,19
	Итого за Завтрак 12+	550	18,81	16,23	60,13	478,24	
Обед 12+	Суп картофельный с бобовыми.	250	6,3	3,58	14,6	115,75	113,07
	Макаронные изделия отварные	200	3,7	3,3	19,7	123	256,02
	Котлеты из кур паровые	100	17,2	16,82	0,36	220,38	20,07
	Помидоры свежие порционно	100	1,1	0,2	3,8	22	1 091,02
	Кондитерское изделие	50	5,25	11	26,25	222,5	12,02
	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+		990	43,28	36,4	136,14	1065,96	
Итого за день		1 540	62,09	52,63	196,27	1544,2	

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО7-11

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	150/5	4,55	4,83	22,86	216,22	230,01
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462,01
	Фрукты	200	0,57	0,57	14	62,86	82,31
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	21,05	119,29	154,06
	Масло сливочное	15	0,12	10,9	0,2	99	2
Итого за Завтрак 7-11		600	12,16	19,41	70,53	581,97	
Обед 7-11							
	Рассольник домашний	200	2	4,06	7,34	73,8	101,01
	Рагу овощное с мясом птицы	250	26,55	28,97	18,64	441,38	19
	Огурцы свежие (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	148,02
	Кондитерское изделие	50	5,25	11	26,25	222,5	12,02
	Напиток из шиповника	180	0,6	0,24	16,47	70,2	496,03
	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		830	43,95	45,73	121,17	1092,81	
Итого за день		1 430	56,11	65,14	191,7	1674,78	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 12+							
	Каша манная молочная жидкая	200	6,07	6,44	30,48	209,9	230,07
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462,01
	Фрукты	200	0,57	0,57	14	62,86	82,31
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	21,05	119,29	154,06
	Масло сливочное	20	0,16	14,53	0,27	132	2,29
Итого за Завтрак 12+		650	13,72	24,65	78,22	608,65	
Обед 12+							
	Рассольник домашний	250	2,5	5,08	9,18	92,25	101,02
	Рагу овощное с мясом птицы	280	29,74	32,45	20,88	494,35	19,04
	Огурцы свежие (порциями)	100	0,7	0,1	1,9	11	148
	Напиток из шиповника	180	0,6	0,24	16,47	70,2	496,03
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	141	573
	Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24,06	123,6	574,03
Итого за Обед 12+		920	42,14	39,17	97,09	932,4	
Итого за день		1 570	55,86	63,82	175,31	1541,05	

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО7-11

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 7-11							
	Суп молочный с крупой	230	5,52	5,75	18,91	149,5	140
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	21,05	119,29	154,06
	Сыр полутвердый	15	3,9	4,02		53	1,11
Итого за Завтрак 7-11		495	13,57	10,37	49,26	359,79	
Обед 7-11							
	Борщ с капустой и картофелем	200	6,95	9,53	7,37	182,95	95,11
	Картофель отварной с луком	180	4,97	9,26	18,52	176,57	152,15
	Биточки "Солнышко"	90	10,84	12,06	6,66	198,45	53
	Огурцы соленные (порциями)	60	0,48	0,06	1,02	6,6	149,15
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	501,02
	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		820	33,37	32,51	105,1	928,9	
Итого за день		1 315	46,94	42,88	154,36	1288,69	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 12+							
	Суп молочный с крупой	280	6,72	7	23,02	182	140,08
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	21,05	119,29	154,06
	Сыр полутвердый	20	5,2	5,36		70,67	1,19
Итого за Завтрак 12+		550	16,07	12,96	53,37	409,96	
Обед 12+							
	Борщ с капустой и картофелем	250	6,95	9,53	44,87	267,95	95,01
	Картофель отварной с луком	180	4,97	9,26	18,52	176,57	152,15
	Биточки "Солнышко"	100	12,04	13,4	7,4	220,5	53,04
	Огурцы соленные (порциями)	100	0,8	0,1	1,7	11	149,16
	Кондитерское изделие	50	5,25	11	26,25	222,5	12,02
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	501,02
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	141	573
	Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24,06	123,6	574,03
Итого за Обед 12+		990	39,36	44,79	167,60	1249,12	
Итого за день		1 540	55,68	57,75	220,97	1659,08	

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО7-11

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 12+	Каша ячневая вязкая	180	6,36	5,83	29,08	194,23	227,1
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Фрукты	200	0,57	0,57	14	62,86	82,31
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	21,05	119,29	154,06
	Масло сливочное (порциями)	15	0,73	8,5	0,15	79,5	79,04
	Итого за Завтрак 12+	645	11,81	15,5	73,58	493,88	
Обед 12+	Суп с макаронными изд и картофелем.	200	19	20,48	38,58	417,2	129,1
	Каша рисовая рассыпчатая	150	2,27	2,97	23,61	130,24	218,12
	Печень по-строгановски	90	17,55	8,46	6,84	173,7	356,12
	Огурцы свежие (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	148,02
	Компот из яблок	180	0,24	0,12	20,64	84	486,07
	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+	770	48,61	33,49	142,14	1090,07	
Итого за день		1 415	60,42	48,99	215,72	1583,95	

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО12-18

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 12+								
	Каша ячневая вязкая		200	7,06	6,48	32,31	215,81	227,06
	Чай с сахаром		200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный		50	3,95	0,5	21,05	119,29	154,06
	Масло сливочное (порциями)		15	0,73	8,5	0,15	79,5	79,04
	Фрукты		200	0,57	0,57	14	62,86	82,31
Итого за Завтрак 12+		665	12,51	16,15	76,81	515,46		
Обед 12+								
	Суп с макаронными изделиями и		250	23,75	25,6	48,23	521,5	129,08
	Каша рисовая рассыпчатая		180	2,72	3,57	28,33	156,29	218,2
	Печень по-строгановски		100	19,5	9,4	7,6	193	356,13
	Огурцы свежие (порциями)		100	0,7	0,1	1,9	11	148
	Компот из яблок с/с		180	0,24	0,12	20,64	84	486,08
	Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,6	141	573
	Хлеб ржаной		60	4,8	0,9	24,06	123,6	574,03
Итого за Обед 12+		920	55,51	40,09	155,36	1230,39		
Итого за день		1 585	68,02	56,24	232,17	1745,85		

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО7-11

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 7-11							
	Каша пшеничная вязкая	150	6,15	4,83	27,66	179,56	223,06
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460
	Фрукты	200	0,57	0,57	14	62,86	82,31
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	21,05	119,29	154,06
	Сыр полутвердый	15	3,9	4,02		53	1,11
Итого за Завтрак 7-11		615	16,17	11,22	74,21	478,71	
Обед 7-11							
	Суп гороховый	200	8,32	9,89	22,3	142	113,09
	Макаронные изделия отварные	200	3,7	3,3	19,7	123	256,02
	Котлеты из кур паровые	90	15,48	15,14	0,32	198,34	20,06
	Помидоры свежие (порциями)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	148,08
	Кондитерское изделие	50	5,25	11	26,25	222,5	12,02
	Компот из яблок с/с	180	0,24	0,12	20,64	84	486,08
	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		870	42,48	40,97	143,06	1060,11	
Итого за день		1 485	58,65	52,19	217,27	1538,82	

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО12-18

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 12+	Каша пшеничная вязкая	200	8,2	6,44	36,88	239,42	223
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460
	Фрукты	200	0,57	0,57	14	62,86	82,31
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	21,05	119,29	154,06
	Сыр полутвердый	20	5,2	5,36		70,67	1,19
	Итого за Завтрак 12+	670	19,52	14,17	83,43	556,24	
Обед 12+	Суп гороховый	250	10,4	12,36	27,88	177,5	113,1
	Макаронные изделия отварные	200	3,7	3,3	19,7	123	256,02
	Котлеты из кур паровые	100	17,2	16,82	0,36	220,38	20,07
	Помидоры свежие (порциями)	100	0,6	0,2	4,2	19,9	148
	Кондитерское изделие	50	5,25	11	26,25	222,5	12,02
	Компот из яблок	180	0,24	0,12	20,64	84	486,08
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	141	573
	Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24,06	123,6	574,03
	Итого за Обед 12+	990	45,99	45,1	147,69	1111,88	
Итого за день	1 660	65,51	59,27	231,12	1668,12		

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО7-11

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 7-11							
	Суп молочный с крупой	230	5,52	5,75	18,91	149,5	140
	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	66	464,03
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	21,05	119,29	154,06
	Масло сливочное	15	0,12	10,9	0,2	99	2
Итого за Завтрак 7-11		495	10,99	18,35	51,56	433,79	
Обед 7-11							
	Суп картофельный с фрикадельками	200/25	4,42	7,78	13,44	124	172,03
	Рагу из овощей	180	3,96	10,69	24,75	212,64	177,03
	Биточек парвой	90	12,6	13,6	7,5	204	126,09
	Огурцы свежие (порциями)	100	0,7	0,1	1,9	11	148
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	43	1
	Ватрушка с творогом	60					1 152,01
	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		945	31,31	33,67	109,02	872,97	
Итого за день		1 440	42,3	52,02	160,58	1306,76	

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО12-18

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 12+							
	Суп молочный с крупой	280	6,72	7	23,02	182	140,08
	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	66	464,03
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	21,05	119,29	154,06
	Масло сливочное	20	0,16	14,53	0,27	132	2,3
Итого за Завтрак 12+		550	12,23	23,23	55,74	499,29	
Обед 12+							
	Суп картофельный с фрикадельками	250/30	5,5	9,68	16,73	154,31	172,04
	Рагу из овощей	180	3,96	10,69	24,75	212,64	177,03
	Биточек парвой	100	16,8	18,1	10	272	126,1
	Огурцы свежие (порциями)	100	0,7	0,1	1,9	11	148
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	43	1
	Ватрушка с творогом	100					1 152
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	141	573
	Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24,06	123,6	574,03
Итого за Обед 12+		1 070	36,06	39,97	112,14	957,55	
Итого за день		1 620	48,29	63,2	167,88	1456,84	

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО7-11

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 7-11	Каша ячневая вязкая	200	7,06	6,48	32,31	215,81	227,06
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	21,05	119,29	154,06
	Яблоко	200	0,57	0,57	14	62,86	82,31
	Сыр полутвердый	15	3,9	4,02		53	1,11
	Итого за Завтрак 7-11	665	15,68	11,67	76,66	488,96	
Обед 7-11	Суп из овощей	200	5,68	11,7	5,39	113,56	116,01
	Каша гречневая вязкая	150	4,53	9,62	23,56	170,78	213,05
	Котлеты из кур паровые	90	15,48	15,14	0,32	198,34	20,06
	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,68	6,06	6,38	84	3
	Кондитерское изделие	50	5,25	11	26,25	222,5	12,02
	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	496,04
	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 7-11	840	41,42	55,19	131,53	1145,51	
Итого за день	1 505	57,1	66,86	208,19	1634,47		

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО12-18

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 12+	Каша ячневая вязкая	200	7,06	6,48	32,31	215,81	227,06
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	21,05	119,29	154,06
	Фрукты	200	0,57	0,57	14	62,86	82,31
	Сыр полутвердый	20	5,2	5,36		70,67	1,11
	Итого за Завтрак 12+	670	16,98	13,01	76,66	506,63	
Обед 12+	Суп из овощей	250	7,1	9,63	6,74	141,95	116
	Каша гречневая вязкая	180	5,83	6,74	28,27	204,94	213,04
	Котлеты из кур паровые	100	17,2	16,82	0,36	220,38	20,07
	Салат из белокачанной капусты с	100	1,13	10,1	10,63	140	3,09
	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	496,04
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	141	573
	Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24,06	123,6	574,03
	Итого за Обед 12+	940	40,53	44,86	112,96	1049,87	
Итого за день	1 610	57,51	57,87	189,62	1557		

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО7-11

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 7-11							
	Каша манная молочная жидкая	200	6,07	6,44	30,48	209,9	230,07
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462,06
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	21,05	119,29	154,06
	Яйцо варенное	40	5,1	4,6	0,3	63	1 156
	Масло сливочное	15	0,12	10,9	0,2	99	2
Итого за Завтрак 7-11		505	18,54	25,34	65,83	585,19	
Обед 7-11							
	Суп картофельный с крупой	200	2,41	4,02	7,84	178,2	114,04
	Рис отварной	150	3,58	4,69	36,65	203,08	107,08
	Котлеты из рыбы	90	11,57	1,41	9	95,14	307,12
	Помидоры свежие (порциями)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	148,08
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	43	1
	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	27,55	11,74	117,44	809,69	
Итого за день		1 295	46,09	37,08	183,27	1394,88	

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО12-18

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 12+							
	Каша манная молочная жидкая	250	7,59	8,05	38,1	254,88	230,04
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462,06
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	21,05	119,29	154,06
	Яйцо варенное	40	5,1	4,6	0,3	63	1 156
	Масло сливочное	20	0,16	14,53	0,27	132	2
Итого за Завтрак 12+		560	20,1	30,58	73,52	663,17	
Обед 12+							
	Суп картофельный с крупой	250	3,01	5,03	9,8	97,75	114
	Рис отварной	180	4,29	5,63	43,98	243,69	107,07
	Котлеты из рыбы	100	12,86	1,57	10	105,71	307,13
	Помидоры свежие (порциями)	100	0,6	0,2	4,2	19,9	148
	Кондитерское изделие	50	5,25	11	26,25	222,5	12,02
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	43	1
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	141	573
	Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24,06	123,6	574,03
Итого за Обед 12+		990	35,11	24,83	152,99	997,15	
Итого за день		1 550	55,21	55,41	226,51	1660,32	

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО7-11 Л

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 7-11	Каша пшенная вязкая	200/5	8,2	6,44	36,88	239,42	223,01
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	52,2	457,01
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	21,05	119,29	154,06
	Яблоко	200	0,57	0,57	14	62,86	82,31
	Сыр голландский (порциями)	15	3,9	4,02		53	1
	Итого за Завтрак 7-11	650	16,8	11,62	80,3	526,77	
Обед 7-11	Рассольник ленинградский	200	8,65	12,06	6,94	182,8	100,06
	Картофель отварной с луком	180	4,97	9,26	18,52	176,57	152,15
	Биточки "Солнышко"	90	10,84	12,06	6,66	198,45	53
	Огурцы свежие (порциями)	100	0,7	0,1	1,9	11	148
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	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	860	34,59	34,98	94,85	887,15	
Итого за день		1 510	51,39	46,6	175,15	1413,92	
Итого за период		14 190	521	500,81	1878,13	14805,79	
Среднее значение за период			37,2	35,8	134,2	1057,6	

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО12-18

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 12+	Каша пшенная вязкая	200/5	8,2	6,44	36,88	239,42	223,01
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	52,2	457,01
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	21,05	119,29	154,06
	Яблоко	200	0,57	0,57	14	62,86	82,31
	Сыр голландский (порциями)	20	5,2	5,36		70,67	1
	Итого за Завтрак 12+	655	18,1	12,96	80,3	544,44	
Обед 12+	Рассольник ленинградский	250	14,56	15,08	21,18	228,5	100,01
	Картофель отварной с луком	180	4,97	9,26	18,52	176,57	152,15
	Биточки "Солнышко"	100	12,04	13,4	7,4	220,5	53,04
	Огурцы свежие (порциями)	100	0,7	0,1	1,9	11	148
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	141	573
	Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24,06	123,6	574,03
	Итого за Обед 12+	940	41,17	39,24	107,16	941,17	
Итого за день	1 595	59,27	52,2	187,46	1485,61		
Итого за период	15 855	566,66	567,26	2018,31	15813,67		
Среднее значение за период		40,5	40,5	144,2	1129,5		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448730171
Владелец Вахрушева Елена Михайловна
Действителен с 27.06.2024 по 27.06.2025