

Согласовано
Директор МБОУ СКОШИ ЧГО
Е.М.Вахрушева

Утверждаю
Директор ООО "Гурман"
Х.С.Муниров

МЕНЮ 09.06.2025

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 7-11

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 ЧГО 12-18

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	

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано
Директор МБОУ СКОШИ ЧГО
Е.М.Вахрушева

Утверждаю
Директор ООО "Турман"
Х.С.Муниров

МЕНЮ 10.06.2025

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 7-11

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 ЧГО 12-18

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	

Технолог

А.Я.Мансурова



МЕНЮ 11.06.2025

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	

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