

Согласовано
Директор МБОУ СКОШИ ЧГО
Е.М.Вахрушева

Меню 05.11.2025

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1(В-Л)

Неделя: 1

День: среда

Утверждаю
Директор ОСО "Гурман"
Х.С.Муниров

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 05.11.2025



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

Согласовано
Директор МБОУ СКОШИ ЧГО
Е.М.Вахрушева

Меню 06.11.2025



Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1

Неделя: 1

День: четверг

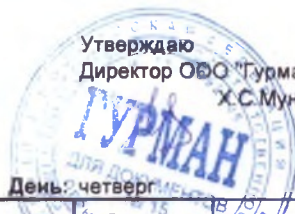
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 7-11	Каша рисовая вязкая	200	3,02	3,96	32,47	174,66	218,15
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	574,08
	Бутерброд с маслом	40/10	2,86	10,57	21,27	179,43	70,03
	Итого за Завтрак 7-11	500	13,18	18,18	87,59	551,09	
2 Завтрак 7-1	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 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
	Итого за Обед 7-11	790	21,5	13,83	117,55	705,38	
Полдник 7-11	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Булочка домашняя	100	4,2	6,7	27,8	189	542,01
	Итого за Полдник 7-11	300	4,4	6,8	37,1	227	
Ужин 7-11	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
Итого за Ужин 7-11	530	23,87	15,96	93,8	636,91		
2 Ужин 7-11	Кефир	200	6	6,4	8	112,52	9
	Итого за 2 Ужин 7-11	200	6	0,1	60		
Итого за день		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 06.11.2025

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
Итого за Завтрак 12+		550	13,94	19,17	95,71	594,75	
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 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
Итого за Обед 12+		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
Итого за Полдник 12+		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
Итого за Ужин 12+		600	25,11	26,25	99,91	761,7	
2 Ужин 12+							
	Кефир	200	6	0,1	60		9
Итого за 2 Ужин 12+		200	6	0,1	60		
Итого за день		2 770	75,47	69,59	442,26	2497,47	

Технолог

А.Я.Мансурова

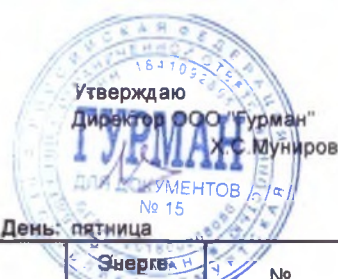
Согласовано
Директор МБОУ СКОШИ ЧГО
Е.М.Вахрушева

МЕНЮ 07.11.2025

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1(В-Л)

Неделя: 1

День: пятница



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 7-11	Каша пшениная 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
	Итого за Завтрак 7-11	500	15,24	19,49	91,56	590,43	
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	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
	Итого за Обед 7-11	790	31,59	16,93	122,08	790,29	
Полдник 7-11	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460,03
	Сдоба обыкновенная	100	8	2,8	47,8	248	545,01
	Итого за Полдник 7-11	300	9,6	4,1	59,3	312	
Ужин 7-11	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
	Итого за Ужин 7-11	520	29,41	32,50	69,4	750,98	
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		2 520	92,41	79,99	367,36	2624,60	

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано
 Директор МБОУ СКОШИ ЧГО
 Е.М.Вахрушева



Меню 07.11.2025

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 12+							
	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
Итого за Завтрак 12+		550	17,29	21,51	101,8	657,93	
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 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
Итого за Обед 12+		920	35,53	17,55	129,22	839,86	
Полдник 12+							
	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
Итого за Полдник 12+		350	13,4	4,5	83,9	453	
Ужин 12+							
	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
Итого за Ужин 12+		600	33,41	37,01	90,76	853,17	
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		2 790	106,2	87,54	430,68	2984,82	

Технолог

А.Я.Мансурова

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816820

Владелец Вахрушева Елена Михайловна

Действителен с 23.06.2025 по 23.06.2026