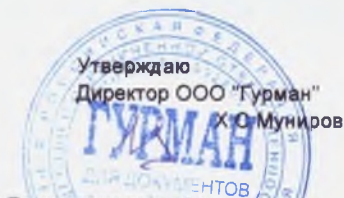


Согласовано  
 Директор МБОУ СКОШИ ЧГО  
 Е.М.Вахрушева

МЕНЮ 10.11.2025



Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи              | Наименование блюда               | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|----------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |                                  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак 7-11            |                                  |           |                  |       |          |                         |             |
|                         | Суп молочный с крупой            | 200       | 4,8              | 5     | 16,44    | 130                     | 140,01      |
|                         | Какао с молоком                  | 200       | 3,3              | 2,9   | 13,8     | 94                      | 462         |
|                         | Бутерброд с маслом               | 50/10     | 2,86             | 10,57 | 21,27    | 179,43                  | 70,03       |
|                         | Яйцо варенное                    | 40        | 5,08             | 4,6   | 0,28     | 62,8                    | 1 156       |
| Итого за Завтрак 7-11   |                                  | 500       | 16,04            | 23,07 | 51,79    | 466,23                  |             |
| 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               |                                  |           |                  |       |          |                         |             |
|                         | Свекла с растительным маслом (т) | 60        | 0,86             | 3,05  | 5,7      | 45,21                   | 45,01       |
|                         | Суп картофельный с крупой        | 200       | 2,41             | 4,02  | 7,84     | 78,2                    | 114,02      |
|                         | Капуста тушеная с мясом.         | 200       | 0,41             | 0,03  | 5,23     | 23,22                   | 54,01       |
|                         | 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       | 13,41            | 8,60  | 90,2     | 508,96                  |             |
| 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      |
| Итого за Полдник 7-11   |                                  | 300       | 5,8              | 8     | 39,3     | 253                     |             |
| Ужин 7-11               |                                  |           |                  |       |          |                         |             |
|                         | 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      |
|                         | 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                      | 30        | 4                | 0,75  | 10,05    | 103                     | 574,01      |
| Итого за Ужин 7-11      |                                  | 520       | 14,59            | 7,1   | 74,92    | 485,12                  |             |
| 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           |                                  | 2 460     | 56,41            | 53,74 | 281,21   | 1894,20                 |             |

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано  
Директор МБОУ СКОШИ ЧГО  
Е.М.Вахрушева

Утверждаю  
Директор ООО "Гудман"  
Х.С.Мухоморова

# Меню 10.11.2025

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи             | Наименование блюда           | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | Рецептуры |
|------------------------|------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-----------|
|                        |                              |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |           |
| Завтрак 12+            |                              |           |                  |       |          |                         |           |
|                        | Суп молочный с крупой        | 250       | 6                | 6,25  | 20,55    | 162,5                   | 140,00    |
|                        | Какао с молоком              | 200       | 3,3              | 2,9   | 13,8     | 94                      | 462       |
|                        | Бутерброд с маслом           | 40/10     | 2,86             | 10,57 | 21,27    | 179,43                  | 70,03     |
|                        | Яйцо варенное                | 40        |                  |       |          |                         | 1156      |
| Итого за Завтрак 12+   |                              | 550       | 12,16            | 19,72 | 55,62    | 435,93                  |           |
| 2 Завтрак 12+          |                              |           |                  |       |          |                         |           |
|                        | Фрукты                       | 200       | 0,57             | 0,57  | 14       | 62,86                   | 62,31     |
| Итого за 2 Завтрак 12+ |                              | 200       | 0,57             | 0,57  | 14       | 62,86                   |           |
| Обед 12+               |                              |           |                  |       |          |                         |           |
|                        | Свекла с растительным маслом | 100       | 0,86             | 3,05  | 5,7      | 45,21                   | 45,02     |
|                        | Суп картофельный с крупой    | 250       | 3,01             | 5,03  | 9,8      | 97,75                   | 114       |
|                        | Капуста тушеная с мясом      | 230       | 0,47             | 0,04  | 6,02     | 26,71                   | 54,06     |
|                        | 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                  | 574,00    |
| Итого за Обед 12+      |                              | 870       | 13,21            | 6,57  | 87,25    | 486,79                  |           |
| Полдник 12+            |                              |           |                  |       |          |                         |           |
|                        | Чай с молоком                | 200       | 1,6              | 1,3   | 11,5     | 64                      | 460,00    |
|                        | Булочка домашняя             | 100       | 4,2              | 6,7   | 27,8     | 189                     | 542,00    |
|                        | Хлеб пшеничный               | 50        | 3,8              | 0,4   | 24,6     | 141                     | 573       |
| Итого за Полдник 12+   |                              | 350       | 9,6              | 8,4   | 63,9     | 394                     |           |
| Ужин 7-11              |                              |           |                  |       |          |                         |           |
|                        | 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                     | 574,00    |
|                        | Каша ячневая вязкая          | 200       | 7,63             | 7     | 34,9     | 233,07                  | 227,17    |
|                        | Фрикадельки в соусе          | 100       | 0,26             | 0,02  | 2,1      | 9,88                    | 469       |
|                        | Итого за Ужин 12+            |           | 600              | 7,89  | 7,02     | 37                      | 242,95    |
| 2 Ужин 12+             |                              |           |                  |       |          |                         |           |
|                        | Снежок                       | 200       | 6                | 6,4   | 11       | 118                     | 470,00    |
| Итого за 2 Ужин 12+    |                              | 200       | 6                | 6,4   | 11       | 118                     |           |
| Итого за день          |                              | 2 720     | 57,43            | 49,93 | 312,72   | 2022,53                 |           |

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано  
Директор МБОУ СКОШИ ЧГО  
Е.М.Вахрушева

# МЕНЮ 11.11.2025



Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи                     | Наименование блюда                | Вес блюда | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
|                                |                                   |           | Белки            | Жиры   | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак 7-11</b>            |                                   |           |                  |        |          |                         |             |
|                                | Каша ячневая вязкая молочная      | 200       | 7,12             | 6,79   | 38,99    | 247                     | 79          |
|                                | Кофейный напиток                  | 200       | 1,4              | 1,2    | 11,4     | 66                      | 404,00      |
|                                | Бутерброд с сыром                 | 40/10     | 4,55             | 6,83   | 6,48     | 105,88                  | 64,04       |
|                                | Хлеб ржаной                       | 50        | 4                | 0,75   | 20,05    | 103                     | 514,00      |
| <b>Итого за Завтрак 7-11</b>   |                                   | 500       | 17,07            | 15,57  | 76,92    | 521,88                  |             |
| <b>2 Завтрак 7-11</b>          |                                   |           |                  |        |          |                         |             |
|                                | Сок фруктовый                     | 200       | 0,5              | 0,1    | 10,1     | 43                      |             |
| <b>Итого за 2 Завтрак 7-11</b> |                                   | 200       | 0,5              | 0,1    | 10,1     | 43                      |             |
| <b>Обед 7-11</b>               |                                   |           |                  |        |          |                         |             |
|                                | Салат из квашеной капусты с луком | 60        | 1,92             | 0,12   | 6,24     | 32,4                    | 9,04        |
|                                | Борщ с капустой и картофелем      | 200       | 5,56             | 7,62   | 5,89     | 114,36                  | 95,12       |
|                                | Пюре картофельное                 | 150       | 2,7              | 4      | 5,8      | 70                      | 317,00      |
|                                | Котлета из птицы                  | 90        | 15,82            | 55,88  | 14,79    | 288,98                  | 1095,00     |
|                                | 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                  | 514,00      |
| <b>Итого за Обед 7-11</b>      |                                   | 790       | 35,73            | 69,12  | 104,15   | 868,07                  |             |
| <b>Полдник 7-11</b>            |                                   |           |                  |        |          |                         |             |
|                                | Чай с сахаром                     | 200       | 0,2              | 0,1    | 9,3      | 38                      | 457         |
|                                | Шанежка наливная                  | 100       | 7,6              | 6,8    | 41,8     | 260                     | 538,00      |
| <b>Итого за Полдник 7-11</b>   |                                   | 300       | 7,8              | 6,9    | 51,1     | 298                     |             |
| <b>Ужин 7-11</b>               |                                   |           |                  |        |          |                         |             |
|                                | Каша перловая рассыпчатая         | 150       | 4,29             | 4,69   | 29,99    | 179,28                  | 207,00      |
|                                | Рыба тушеная с овощами            | 125       | 12,2             | 6,8    | 3,8      | 125,4                   | 41,01       |
|                                | 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                       | 40        | 5,33             | 1      | 26,73    | 137,33                  | 514,00      |
| <b>Итого за Ужин 7-11</b>      |                                   | 565       | 25,82            | 12,99  | 94,42    | 621,01                  |             |
| <b>2 Ужин 7-11</b>             |                                   |           |                  |        |          |                         |             |
|                                | Кефир                             | 200       | 5,8              | 6      | 8        | 113                     | 470         |
| <b>Итого за 2 Ужин 7-11</b>    |                                   | 200       | 5,8              | 5      | 8        | 101                     |             |
| <b>Итого за день</b>           |                                   | 2 555     | 92,72            | 111,06 | 344,87   | 2464,50                 |             |

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано  
Директор МБОУ СКОШИ ЧГО  
Е.М.Вахрушева

Утверждаю:  
Директор ООО "Гурман"  
Х.С.Муниров

# МЕНЮ 11.11.2025

Район: МБОУ СКОШИ ЧГО1

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи             | Наименование блюда                | Вес блюда | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
|                        |                                   |           | Белки            | Жиры   | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                |                                   |           |                  |        |          |                         |             |
|                        | 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      |
|                        | Каша ячневая вязкая молочная      | 250       | 8,9              | 8,49   | 48,74    | 308,75                  | 79,06       |
|                        | Кофейный напиток                  | 200       | 1,4              | 1,2    | 11,4     | 66                      | 464,03      |
| Итого за Завтрак 12+   |                                   | 550       | 10,3             | 9,69   | 60,14    | 374,75                  |             |
| 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 из квашеной капусты с луком | 100       | 3,2              | 0,2    | 10,4     | 54                      | 9           |
|                        | Борщ с капустой и картофелем      | 200       | 5,56             | 7,62   | 5,89     | 114,36                  | 95,12       |
|                        | Пюре картофельное                 | 180       | 5,24             | 6,8    | 7,99     | 98                      | 377,05      |
|                        | Котлета из птицы                  | 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+      |                                   | 870       | 41,31            | 78,21  | 112,15   | 949,78                  |             |
| Полдник 12+            |                                   |           |                  |        |          |                         |             |
|                        | Чай с сахаром                     | 200       | 0,2              | 0,1    | 9,3      | 38                      | 457         |
|                        | Шанежка наливная                  | 100       | 7,6              | 6,8    | 41,8     | 260                     | 538,01      |
|                        | Хлеб пшеничный                    | 50        | 3,8              | 0,4    | 24,6     | 141                     | 573         |
| Итого за Полдник 12+   |                                   | 350       | 11,6             | 7,3    | 75,7     | 439                     |             |
| Ужин 12+               |                                   |           |                  |        |          |                         |             |
|                        | Каша перловая рассыпчатая         | 200       | 5,14             | 5,63   | 35,98    | 215,13                  | 207,02      |
|                        | Рыба тушенная с овощами           | 100       | 8,78             | 4,9    | 2,74     | 90,29                   | 41,03       |
|                        | 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       | 23,25            | 12,03  | 99,35    | 621,75                  |             |
| 2 Ужин 12+             |                                   |           |                  |        |          |                         |             |
|                        | Кефир                             | 200       | 5,8              | 5      | 8        | 101                     | 470         |
| Итого за 2 Ужин 12+    |                                   | 200       | 5,8              | 5      | 8        | 101                     |             |
| Итого за день          |                                   | 2 730     | 101,31           | 119,91 | 391,97   | 2738,16                 |             |

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано  
Директор МБОУ СКОШИ ЧГО  
Е.М.Вахрушева

# МЕНЮ 12.11.2025

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1

Неделя: 2

День: среда

Утверждаю  
Директор ООО "Гурман"  
Х.С.Мухоморов

| Прием пищи              | Наименование блюда                      | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | вещ. группы |
|-------------------------|-----------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |                                         |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак 7-11            |                                         |           |                  |       |          |                         |             |
|                         | Суп молочный с крупой                   | 200       | 4,8              | 5     | 16,44    | 130                     | 140,01      |
|                         | Чай с сахаром                           | 200       | 0,2              | 0,1   | 9,3      | 38                      | 457         |
|                         | Хлеб ржаной                             | 50        | 4                | 0,75  | 20,05    | 103                     | 514,08      |
|                         | Бутерброд с маслом                      | 40/10     | 2,86             | 10,57 | 21,27    | 179,43                  | 70,03       |
| Итого за Завтрак 7-11   |                                         | 500       | 11,86            | 16,42 | 67,06    | 450,43                  |             |
| 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               |                                         |           |                  |       |          |                         |             |
|                         | Винегрет с растительным маслом          | 60        | 0,95             | 3,98  | 5,31     | 61                      | 39          |
|                         | Суп овсяный с мелкошинкованными овощами | 200       | 2,23             | 3,67  | 11,75    | 89,76                   | 46          |
|                         | Макаронные изделия отварные             | 150       | 3,7              | 3,3   | 19,7     | 123                     | 256,01      |
|                         | Котлета московская                      | 90        | 8,88             | 11,57 | 9,25     | 298,54                  | 111,01      |
|                         | Отвар шиповника                         | 200       | 0,68             |       | 4,30     | 22,00                   | 111,00      |
|                         | Хлеб пшеничный                          | 50        | 3,8              | 0,4   | 24,6     | 141                     | 573         |
| Хлеб ржаной             | 40                                      | 5,33      | 1                | 26,73 | 137,33   | 514,08                  |             |
| Итого за Обед 7-11      |                                         | 790       | 25,57            | 23,92 | 101,64   | 872,63                  |             |
| Полдник 7-11            |                                         |           |                  |       |          |                         |             |
|                         | Чай с сахаром                           | 200       | 0,2              | 0,1   | 9,3      | 38                      | 457         |
|                         | Печенье                                 | 50        | 3,75             | 4,9   | 31,2     | 207,5                   | 512,00      |
|                         | Хлеб пшеничный                          | 50        | 3,8              | 0,4   | 24,6     | 141                     | 573         |
| Итого за Полдник 7-11   |                                         | 300       | 7,75             | 5,4   | 65,1     | 386,5                   |             |
| Ужин 7-11               |                                         |           |                  |       |          |                         |             |
|                         | Печень говяжья по-строгановски          | 90        | 17,55            | 8,46  | 6,84     | 173,7                   | 356,08      |
|                         | Картофель отварной с луком              | 160       | 4,42             | 8,23  | 16,46    | 156,95                  | 152,01      |
|                         | Чай с лимоном                           | 200       | 0,3              | 0,1   | 9,5      | 40                      | 459         |
|                         | Хлеб пшеничный                          | 30        | 3,8              | 0,4   | 24,6     | 117                     | 513,00      |
|                         | Хлеб ржаной                             | 30        | 4                | 0,75  | 10,05    | 103                     | 514,01      |
| Итого за Ужин 7-11      |                                         | 510       | 30,07            | 17,94 | 67,45    | 590,65                  |             |
| 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           |                                         | 2 355     | 81,24            | 69,55 | 321,05   | 2453,96                 |             |

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано  
Директор МБОУ СКОШИ ЧГО  
Е.М.Вахрушева

Утверждаю  
Директор ООО "Гурман"  
Х.С.Муниров

# МЕНЮ 12.11.2025

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи             | Наименование блюда                      | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------------|-----------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                        |                                         |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак 12+            | Суп молочный с крупой                   | 250       | 6                | 6,25  | 20,55    | 162,5                   | 140,05      |
|                        | 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       | 13,06            | 17,67 | 71,17    | 482,93                  |             |
| 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+               | Винегрет с растительным маслом          | 100       | 1,58             | 6,64  | 8,84     | 101                     | 39          |
|                        | Суп овсяный с мелкошинкованными овощами | 250       | 2,19             | 3,6   | 11,52    | 88                      | 46          |
|                        | Макаронные изделия отварные             | 180       | 3,33             | 2,97  | 17,73    | 110,7                   | 256,04      |
|                        | Котлета московская                      | 100       | 9,87             | 12,85 | 10,28    | 331,71                  | 111,15      |
|                        | Отвар шиповника                         | 200       | 0,68             |       | 4,30     | 22,00                   | 111,00      |
|                        | 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       | 26,1             | 27,46 | 99,7     | 909,74                  |             |
| Полдник 12+            | Чай с сахаром                           | 200       | 0,2              | 0,1   | 9,3      | 38                      | 457         |
|                        | 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       | 11,5             | 10,3  | 108,3    | 594                     |             |
| Ужин 12+               | Печень говяжья по-строгановски          | 100       | 19,5             | 9,4   | 7,6      | 193                     | 356,09      |
|                        | Картофель отварной с луком              | 200       | 4,97             | 9,26  | 18,52    | 176,57                  | 152,14      |
|                        | Чай с лимоном                           | 200       | 0,3              | 0,1   | 9,5      | 40                      | 459         |
|                        | Хлеб пшеничный                          | 50        | 3,8              | 0,4   | 24,6     | 117                     | 573,01      |
|                        | Хлеб ржаной                             | 50        | 4                | 0,75  | 10,05    | 103                     | 574,01      |
| Итого за Ужин 12+      |                                         | 600       | 32,57            | 19,91 | 70,27    | 629,57                  |             |
| 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          |                                         | 2 560     | 89,9             | 81,21 | 373,54   | 2791,99                 |             |

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано  
Директор МБОУ СКОШИ ЧГО  
Е.М.Вахрушева

Утверждаю  
Директор ООО "Гурман"  
Х.С.Мухитов

МЕНЮ 13.11.2025

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи                     | Наименование блюда                     | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | в рецептуре |
|--------------------------------|----------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                                |                                        |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак 7-11</b>            |                                        |           |                  |       |          |                         |             |
|                                | Каша манная молочная                   | 200       | 10,18            | 11,88 | 35,23    | 286,77                  | 6,1         |
|                                | Чай с молоком                          | 200       | 1,6              | 1,3   | 11,5     | 64                      | 1,60        |
|                                | Хлеб ржаной                            | 50        | 4                | 0,75  | 20,05    | 103                     | 5,4,08      |
|                                | Бутерброд с сыром                      | 40/10     | 4,55             | 6,83  | 6,48     | 105,88                  | 64,04       |
| <b>Итого за Завтрак 7-11</b>   |                                        | 500       | 20,33            | 20,76 | 73,26    | 559,65                  |             |
| <b>2 Завтрак 7-11</b>          |                                        |           |                  |       |          |                         |             |
|                                | Сок фруктовый                          | 200       | 0,5              | 0,1   | 10,1     | 43                      |             |
| <b>Итого за 2 Завтрак 7-11</b> |                                        | 200       | 0,5              | 0,1   | 10,1     | 43                      |             |
| <b>Обед 7-11</b>               |                                        |           |                  |       |          |                         |             |
|                                | Салат картофельный с огурцами солеными | 60        | 1,26             | 3,78  | 4,92     | 58,8                    | 43,01       |
|                                | Рассольник ленинградский               | 200       | 8,65             | 12,06 | 6,94     | 182,8                   | 100,06      |
|                                | Рыба тушеная с овощами                 | 125       | 12,2             | 6,8   | 3,8      | 125,4                   | 41,01       |
|                                | Каша рисовая вязкая                    | 150       | 2,27             | 2,97  | 23,61    | 130,24                  | 21,6,14     |
|                                | Компот из смеси сухофруктов            | 200       | 0,6              | 0,1   | 20,1     | 84                      | 4,95        |
|                                | Хлеб пшеничный                         | 50        | 3,8              | 0,4   | 24,6     | 141                     | 6,73        |
|                                | Хлеб ржаной                            | 40        | 5,33             | 1     | 26,73    | 137,33                  | 5,4,08      |
| <b>Итого за Обед 7-11</b>      |                                        | 825       | 34,11            | 27,11 | 110,7    | 859,57                  |             |
| <b>Полдник 7-11</b>            |                                        |           |                  |       |          |                         |             |
|                                | Чай с лимоном                          | 200       | 0,3              | 0,1   | 9,5      | 40                      | 4,59        |
|                                | Ватрушки с повидлом                    | 100       | 4,67             | 6     | 61       | 289                     | 58,0,02     |
| <b>Итого за Полдник 7-11</b>   |                                        | 300       | 4,97             | 6,1   | 70,5     | 329                     |             |
| <b>Ужин 7-11</b>               |                                        |           |                  |       |          |                         |             |
|                                | Макаронные изделия отварные            | 150       | 3,7              | 3,3   | 19,7     | 123                     | 25,6,01     |
|                                | Котлета "Богатырская"                  | 90        | 14,22            | 23,31 | 15,08    | 323,96                  | 59,02       |
|                                | Чай с сахаром                          | 200       | 0,2              | 0,1   | 9,3      | 38                      | 4,57        |
|                                | Хлеб пшеничный                         | 50        | 3,8              | 0,4   | 24,6     | 141                     | 6,73        |
|                                | Хлеб ржаной                            | 40        | 5,33             | 1     | 26,73    | 137,33                  | 5,4,08      |
| <b>Итого за Ужин 7-11</b>      |                                        | 530       | 27,25            | 28,11 | 95,41    | 763,29                  |             |
| <b>2 Ужин 7-11</b>             |                                        |           |                  |       |          |                         |             |
|                                | Кефир                                  | 200       | 6                | 0,1   | 60       |                         | 9           |
| <b>Итого за 2 Ужин 7-11</b>    |                                        | 200       | 6                | 0,1   | 60       |                         |             |
| <b>Итого за день</b>           |                                        | 2 555     | 93,16            | 82,28 | 419,97   | 2554,51                 |             |

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано  
Директор МБОУ СКОШИ ЧГО  
Е.М.Вахрушева

# МЕНЮ 13.11.2025

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1

Неделя: 2

День: четверг 15



| Прием пищи             | Наименование блюда                     | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------------|----------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                        |                                        |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак 12+            |                                        |           |                  |       |          |                         |             |
|                        | Каша манная молочная                   | 250       | 12,73            | 14,85 | 44,04    | 358,46                  | 6,16        |
|                        | Чай с молоком                          | 200       | 1,6              | 1,3   | 11,5     | 64                      | 460         |
|                        | Хлеб ржаной                            | 50        | 4                | 0,75  | 20,05    | 103                     | 574,08      |
|                        | Бутерброд с сыром                      | 40/10     | 4,55             | 6,83  | 6,48     | 105,88                  | 64,04       |
| Итого за Завтрак 12+   |                                        | 550       | 22,88            | 23,73 | 82,07    | 631,34                  |             |
| 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          |
|                        | Рассольник ленинградский               | 250       | 14,56            | 15,08 | 8,68     | 228,5                   | 100,01      |
|                        | Рыба тушенная с овощами                | 100       | 9,76             | 5,44  | 3,04     | 100,32                  | 41,03       |
|                        | Каша рисовая вязкая                    | 200       | 3,02             | 3,96  | 32,47    | 174,66                  | 218,15      |
|                        | 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       | 39,17            | 32,28 | 123,82   | 963,81                  |             |
| Полдник 12+            |                                        |           |                  |       |          |                         |             |
|                        | Чай с лимоном                          | 200       | 0,3              | 0,1   | 9,5      | 40                      | 459         |
|                        | Ватрушки с повидлом                    | 100       | 4,67             | 6     | 61       | 289                     | 530,02      |
|                        | Хлеб пшеничный                         | 50        | 3,8              | 0,4   | 24,6     | 141                     | 573         |
| Итого за Полдник 12+   |                                        | 350       | 8,77             | 6,5   | 95,1     | 470                     |             |
| Ужин 12+               |                                        |           |                  |       |          |                         |             |
|                        | Макаронные изделия отварные            | 200       | 3,33             | 2,97  | 17,73    | 110,7                   | 256,04      |
|                        | Котлета "Богатырская"                  | 100       | 15,8             | 25,9  | 16,75    | 359,95                  | 59,03       |
|                        | 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       | 28,46            | 30,37 | 95,11    | 786,98                  |             |
| 2 Ужин 12+             |                                        |           |                  |       |          |                         |             |
|                        | Кефир                                  | 200       | 6                | 6,4   | 8        | 112,52                  | 9           |
| Итого за 2 Ужин 12+    |                                        | 200       | 6                | 0,1   | 60       |                         |             |
| Итого за день          |                                        | 2 810     | 105,78           | 93,08 | 466,2    | 2895,13                 |             |

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано  
Директор МБОУ СКОШИ ЧГО  
Е.М.Вахрушева

Утверждаю  
Директор ООО "Турман"  
Х.С.Мухамедов

МЕНЮ 14.11.2025

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1(В-Л)

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи                     | Наименование блюда                           | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | Углеводы |
|--------------------------------|----------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|----------|
|                                |                                              |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |          |
| <b>Завтрак 7-11</b>            |                                              |           |                  |       |          |                         |          |
|                                | Суп момлочный с вермишелью                   | 200       | 5,58             | 6,12  | 19,73    | 156,10                  | 140,0    |
|                                | Кофейный напиток                             | 200       | 1,4              | 1,2   | 11,4     | 66                      | 464,00   |
|                                | Хлеб ржаной                                  | 50        | 4                | 0,75  | 20,05    | 103                     | 574,00   |
|                                | Бутерброд с сыром                            | 40/10     | 4,55             | 6,83  | 6,48     | 105,88                  | 64,04    |
| <b>Итого за Завтрак 7-11</b>   |                                              | 500       | 15,53            | 19,90 | 74,10    | 430,98                  |          |
| <b>2 Завтрак 7-11</b>          |                                              |           |                  |       |          |                         |          |
|                                | Фрукты                                       | 200       | 0,57             | 0,57  | 14       | 62,86                   | 62,31    |
| <b>Итого за 2 Завтрак 7-11</b> |                                              | 200       | 0,57             | 0,57  | 14       | 62,86                   |          |
| <b>Обед 7-11</b>               |                                              |           |                  |       |          |                         |          |
|                                | Салат картофельный с зеленым горошком        | 60        | 1,5              | 3,78  | 4,98     | 60                      | 42,02    |
|                                | Рассольник ленинградский                     | 200       | 8,65             | 12,06 | 6,94     | 182,8                   | 100,00   |
|                                | Каша гречневая вязкая                        | 150       | 4,53             | 9,62  | 23,56    | 170,78                  | 273,00   |
|                                | Тефтели мясные с рисом паровые               | 90        | 11,94            | 12,68 | 5,64     | 185                     | 3,06     |
|                                | 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                  | 574,00   |
| <b>Итого за Обед 7-11</b>      |                                              | 790       | 36,35            | 39,64 | 112,55   | 960,91                  |          |
| <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                     | 542,0    |
| <b>Итого за Полдник 7-11</b>   |                                              | 300       | 4,4              | 6,8   | 37,1     | 227                     |          |
| <b>Ужин 7-11</b>               |                                              |           |                  |       |          |                         |          |
|                                | Капуста тушеная                              | 150       | 3                | 5,1   | 11,4     | 103,5                   | 380,01   |
|                                | Биточек парвой                               | 90        | 13,73            | 15,07 | 7,38     | 227,25                  | 126,07   |
|                                | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200       | 1,36             |       | 29,0     | 116                     | 484,0    |
|                                | Хлеб пшеничный                               | 50        | 3,8              | 0,4   | 24,6     | 141                     | 573      |
|                                | Хлеб ржаной                                  | 40        | 5,33             | 1     | 26,73    | 137,33                  | 574,00   |
| <b>Итого за Ужин 7-11</b>      |                                              | 530       | 27,22            | 21,6  | 99,13    | 725,27                  |          |
| <b>2 Ужин 7-11</b>             |                                              |           |                  |       |          |                         |          |
|                                | Молоко кипяченое                             | 200       | 5,6              | 6,4   | 9,38     | 116                     | 8        |
| <b>Итого за 2 Ужин 7-11</b>    |                                              | 200       | 5,6              | 6,4   | 9,38     | 116                     |          |
| <b>Итого за день</b>           |                                              | 2 520     | 87,49            | 86,55 | 324,19   | 2467,90                 |          |

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано  
Директор МБОУ СКОШИ ЧГО  
Е.М.Вахрушева

# МЕНЮ 14.11.2025



Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи             | Наименование блюда                           | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------------|----------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                        |                                              |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак 12+            |                                              |           |                  |       |          |                         |             |
|                        | Каша манная молочная                         | 250       | 12,73            | 14,85 | 44,04    | 358,46                  | 6,16        |
|                        | Кофейный напиток                             | 200       | 1,4              | 1,2   | 11,4     | 66                      | 464,03      |
|                        | Хлеб ржаной                                  | 50        | 4                | 0,75  | 20,05    | 103                     | 574,08      |
|                        | Бутерброд с сыром                            | 40/10     | 4,55             | 6,83  | 6,48     | 105,88                  | 64,04       |
| Итого за Завтрак 12+   |                                              | 550       | 22,68            | 23,63 | 81,97    | 633,34                  |             |
| 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 картофельный с зеленым горошком        | 100       | 2,5              | 6,3   | 8,3      | 100                     | 42          |
|                        | Рассольник ленинградский                     | 250       | 14,56            | 15,08 | 8,68     | 228,5                   | 100,01      |
|                        | Каша гречневая вязкая                        | 180       | 5,83             | 6,74  | 28,27    | 204,94                  | 213,04      |
|                        | Тефтели мясные с рисом паровые               | 100       | 13,26            | 14,09 | 6,27     | 205                     | 3,04        |
|                        | 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+      |                                              | 920       | 45,88            | 43,71 | 122,95   | 1100,77                 |             |
| 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+               |                                              |           |                  |       |          |                         |             |
|                        | Капуста тушеная                              | 200       | 4                | 6,8   | 15,2     | 138                     | 380,08      |
|                        | Биточек парвой                               | 100       | 13,73            | 15,07 | 7,38     | 227,25                  | 126,05      |
|                        | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200       | 1,36             |       | 29,0     | 116                     | 484,01      |
|                        | 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       | 13,13            | 8,2   | 74,03    | 446,33                  |             |
| 3 Ужин 12+             | Молоко кипяченое                             | 200       | 5,6              | 6,4   | 9,38     | 116                     | 8           |
| Итого за 2 Ужин 12+    |                                              | 200       | 5,6              | 6,4   | 9,38     | 116                     |             |
| Итого за день          |                                              | 2 810     | 96,06            | 89,71 | 364,03   | 2727,3                  |             |

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