

Согласовано
Директор МБОУ СКОШИ ЧГО
Е.М.Вахрушева

Утверждено
Директор ООО "Гурман"
Х.С.М.Ч.И.П.Е.
ГУРМАН
для документов
реквизиты

Меню 10.11.2025

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО2(В-Л)

Неделя: 2

День: понедельник 15

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	140,0
	Какао с молоком	200	3,8	3,9	26,0	154	462
	Бутерброд с маслом	50/10	2,86	10,57	21,27	179,43	70,03
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	1 156
Итого за Завтрак 7-11		500	24,10	24,10	63,94	526,15	
Обед 7-11							
	Свекла с растительным маслом	60	0,86	3,05	5,7	45,21	45,01
	Суп картофельный с крупой	200	2,41	4,02	17,41	137,8	1 4,02
	Капуста тушеная с мясом.	200	5,24	8,15	28,90	281,94	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	574,0
Итого за Обед 7-11		750	18,24	16,72	113,9	827,28	
Итого за день		1 240	23,51	24,02	136,01	867,18	
Обед 7-11							
	Свекла с растительным маслом	60					45,01
	Суп картофельный с крупой	200	2,41	4,02	7,84	78,2	1 4,02
	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	574,0
Итого за Обед 7-11		750	12,55	5,55	84,5	463,75	
Полдник 7-11							
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460,0
	Булочка домашняя	100	4,2	6,7	27,8	189	542,0
	Яйцо вареное	40					1 156
Итого за Полдник 7-11		340	5,8	8	39,3	253	
Итого за день		1 090	18,35	13,55	123,8	716,75	

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано
Директор МБОУ СКОШИ ЧГО
Е.М.Вахрушева

Утверждаю
Директор ООО "Гурман"
Х.С.Мансурова

Меню 10.11.2025

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 12+						
	Суп молочный с крупой	250	6	6,25	20,55	162,5
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94
	Бутерброд с маслом	50/10	2,86	10,57	21,27	179,43
	Яйцо варенное	40				1 156
Итого за Завтрак 12+		550	12,16	19,72	55,62	435,93
Обед 12+						
	Свекла с растительным маслом	100				45,02
	Суп картофельный с крупой	250	3,01	5,03	9,8	97,75
	Капуста тушеная с мясом.	230	0,47	0,04	6,02	26,71
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	141
	Хлеб ржаной	40	5,33	1	26,73	137,33
Итого за Обед 12+		870	13,21	6,57	87,25	486,79
Итого за день		1 410	25,37	26,29	142,87	922,72

2-я смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	
Обед 12+						
	Свекла с растительным маслом	100				45,02
	Суп картофельный с крупой	250	3,01	5,03	9,8	97,75
	Капуста тушеная с мясом.	230	0,47	0,04	6,02	26,71
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	141
	Хлеб ржаной	40	5,33	1	26,73	137,33
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
	Булочка домашняя	100	4,2	6,7	27,8	189
	Яйцо варенное	40				1 156
Итого за Полдник 12+		340	5,8	8	39,3	253
Итого за день		1 210	19,01	14,57	126,55	739,79

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано
Директор МБОУ СКОШИ ЧГО
Е.М. Вахрушева

Утверждаю
Директор ООО "Гурман"
Х.С. Мансурова
ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ
№ 15

Меню 11.11.2025

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО2(В-Л)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 7-11							
	Каша яичневая вязкая молочная	200	7,12	6,79	38,99	247	79
	Кофеинный напиток	200	1,4	1,2	11,4	66	464,00
	Бутерброд с сыром	40/10	4,55	6,83	6,48	105,88	64,04
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	574,08
Итого за Завтрак 7-11		500	17,07	15,57	76,92	521,88	
Обед 7-11							
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	43	1
	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	377,0
	Котлета из птицы	90	15,82	55,88	14,79	288,98	1095,00
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	141	573
	Хлеб ржаной	40	5,33	1	26,73	137,33	574,08
Итого за Обед 7-11		790	35,63	69,12	94,15	827,07	
Итого за день		1 290	52,7	84,69	171,07	1348,95	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
Обед 7-11			Белки	Жиры	Углеводы		
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	43	1
	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	377,0
	Котлета из птицы	90	15,82	55,88	14,79	288,98	1095,00
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	141	573
	Хлеб ржаной	40	5,33	1	26,73	137,33	574,08
Итого за Обед 7-11		790	35,63	69,12	94,15	827,07	
Полдник 7-11							
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Шанежка наливная	100	7,6	6,8	41,8	260	538,0
Итого за Полдник 7-11		300	7,8	6,9	51,1	298	
Итого за день		1 090	43,43	76,02	145,25	1125,07	

Технолог

А.Я. Мансурова

Согласовано
Директор МБОУ СКОШИ ЧГО
Е.М.Вахрушева

Утверждаю
Директор ООО "Гурман"
Х.С.Мансурова
№ 15
для документов

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		
Завтрак 12+							
	Каша яичневая вязкая молочная	250	8,9	8,49	48,74	308,75	79,06
	Кофеинный напиток	200	1,4	1,2	11,4	66	464,00
	Бутерброд с сыром	40/10	4,55	6,83	6,48	105,88	64,04
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	574,08
Итого за Завтрак 12+		550	18,85	17,27	86,67	583,63	
Обед 12+							
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	43	1
	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	377,08
	Котлета из птицы (кор)	100	17,58	62,09	16,44	321,09	1095,04
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	141	573
	Хлеб ржаной	40	5,33	1	26,73	137,33	574,08
Итого за Обед 12+		870	41,21	78,21	102,15	908,78	
Итого за день		1 420	60,06	95,48	188,82	1492,41	

2-я смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед 12+							
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	43	1
	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	377,08
	Котлета из птицы	100	17,58	62,09	16,44	321,09	1095,04
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	141	573
	Хлеб ржаной	40	5,33	1	26,73	137,33	574,08
Итого за Обед 12+		870	41,21	78,21	102,15	908,78	
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	
Итого за день		1 220	52,81	85,51	177,85	1347,78	

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано
Директор МБОУ СКОШИ ЧГО
Е.М.Вахрушева

Утверждаю
Директор ООО "Гурман"
А.С.Мансуров
ГУРМАН
для документов № 15

Меню 12.11.2025

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО2

Неделя: 2

День: среда

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	140,0
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	574,0
	Бутерброд с маслом	40/10	2,86	10,57	21,27	179,43	70,03
	Яблоко	200	0,57	0,57	14	62,86	82,31
Итого за Завтрак 7-11		700	12,43	16,99	81,06	513,29	
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	256,0
	Котлета московская	90	8,88	11,57	9,25	298,54	111,0
	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	574,0
Итого за Обед 7-11		790	24,89	23,92	97,34	850,63	
Итого за день		1 490	37,32	40,91	178,4	1363,92	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед 7-11							
	Винегрет с растительным маслом	60	0,95	3,98	5,31	61	39
	Суп овсяный с мелкошинкованными	200	2,23	3,67	11,75	89,76	46
	Макаронные изделия отварные	150	3,7	3,3	19,7	123	256,0
	Котлета московская	90	8,88	11,57	9,25	298,54	111,0
	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	574,0
Итого за Обед 7-11		790	24,89	23,92	97,34	850,63	
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	582,0
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Итого за Полдник 7-11		350	4,35	5,4	50,3	289,5	
Итого за день		995	29,24	29,32	147,64	1140,13	

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано
Директор МБОУ СКОШИ ЧГО
Е.М.Вахрушева

Утверждаю
Директор ООО "ГУРМАН"
№ 15

Меню 12.11.2025

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	рецептура
			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	574,06
	Бутерброд с маслом	40/10	2,86	10,57	21,27	179,43	70,03
	Фрукты	140	0,4	0,4	9,8	44	82,01
	Итого за Завтрак 12+	690	13,46	18,07	80,97	526,93	
Обед 12+	Винегрет с растительным маслом	100	1,58	6,64	8,84	101	39
	Суп овсяный с мелкошинкованными	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	574,06
	Итого за Обед 12+	920	26,1	27,46	99,7	909,74	
Итого за день		1 610	39,56	45,53	180,67	1436,67	

2-я смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед 12+	Винегрет с растительным маслом	100	1,58	6,64	8,84	101	39
	Суп овсяный с мелкошинкованными	250	2,19	3,6	11,52	88	46
	Макаронные изделия отварные	180	3,33	2,97	17,73	110,7	256,04
	Отвар шиповника	200	0,68		4,30	22,0	111,00
	Котлета московская	100	9,87	12,85	10,28	331,71	111,15
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	141	573
	Хлеб ржаной	40	5,33	1	26,73	137,33	574,06
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
	Фрукты	200	0,57	0,57	14	62,86	82,31
Итого за Полдник 12+		500	8,27	10,47	97,7	515,86	
Итого за день		1 420	34,37	37,93	197,4	1425,6	

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано
Директор МБОУ СКОШИ ЧГО
Е.М. Вахрушева

Утверждаю
Директор ООО "Гурман"
Х.С. Муниров

Меню 13.11.2025

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО2

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецптура
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 7-11							
	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	160
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	574,08
	Бутерброд с сыром	40/10	4,55	6,83	6,48	105,88	€4,04
Итого за Завтрак 7-11		500	20,33	20,76	73,26	559,65	
Обед 7-11							
	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 тушенная 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	218,14
	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		825	34,11	27,11	110,7	859,57	
Итого за день		1 325	54,44	47,87	183,96	1419,22	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№
Обед 7-11			Белки	Жиры	Углеводы		рецптура
	Салат картофельный с огурцами	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 тушенная 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	218,14
	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	825	34,11	27,11	110,7	859,57	
	Полдник 7-11						
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Ватрушки с повидлом	50	2,33	0,93	25,2	110,67	530,05
	Бутерброд с маслом	40/10	2,86	10,57	21,27	179,43	70,03
Итого за Полдник 7-11		300	5,49	11,6	55,97	330,1	
Итого за день		1 125	39,6	38,71	166,67	1189,67	

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано
Директор МБОУ СКОШИ ЧГО
Е.М.Вахрушева

Утверждаю
Директор ООО "Гурман"
Х.С.Мутиров

Меню 13.11.2025

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ 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	
Обед 12+							
	Салат картофельный с огурцами	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	
Итого за день		1 490	62,05	56,01	205,89	1595,15	

2-я смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед 12+							
	Салат картофельный с огурцами	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	
Итого за день		1 290	47,94	38,78	218,92	1433,81	

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано
Директор МБОУ СКОШИ ЧГО
Е.М.Вахрушева

Утверждаю
Директор ООО "Гурман"
Для документов № 15
ГУРМАН

Меню 14.11.2025

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО2

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 7-11							
	Суп молочный с вермишелью	200	5,58	6,12	19,73	156,10	140,0
	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	66	464,0
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	574,0
	Бутерброд с сыром	40/10	4,55	6,83	6,48	105,88	64,04
	Яблоко	200	0,57	0,57	14	62,86	82,31
Итого за Завтрак 7-11		700	20,3	19,90	74,10	560,98	
Обед 7-11							
	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	100,06
	Каша гречневая вязкая	150	4,53	9,62	23,56	170,78	213,05
	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	574,0
Итого за Обед 7-11		790	36,35	39,64	112,55	960,91	
Итого за день		1 490	57,05	60,87	199,71	1585,42	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
Обед 7-11			Белки	Жиры	Углеводы		
	Салат картофельный с зеленым	60	1,5	3,78	4,98	60	42,02
	Рассольник ленинградский	200	8,65	12,06	6,94	182,8	100,06
	Каша гречневая вязкая	150	4,53	9,62	23,56	170,78	213,05
	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	574,0
Итого за Обед 7-11		790	36,35	39,64	112,55	960,91	
Полдник 7-11							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	32
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Булочка домашняя	50	4,1	3,35	17,9	94,5	542,02
Итого за Полдник 7-11		350	4,7	3,85	37	176,5	
Итого за день		1 140	41,05	43,49	149,55	1137,41	

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано
Директор МБОУ СКОШИ ЧГО
Е.М.Вахрушева

Утверждаю
Директор ООО "Гурман"
Х.С.Манзоров
№ 15

Меню 14.11.2025

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 12+	Каша манная молочная	250	12,73	14,85	44,04	358,46
	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	66
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103
	Бутерброд с сыром	40/10	4,55	6,83	6,48	105,88
	Яблоко	140	0,4	0,4	9,8	44
Итого за Завтрак 12+		690	23,08	24,03	91,77	677,34
Обед 12+	Салат картофельный с зеленым	100	2,5	6,3	8,3	100
	Рассольник ленинградский	250	14,56	15,08	8,68	228,5
	Каша гречневая вязкая	180	5,83	6,74	28,27	204,94
	Тефтели мясные с рисом паровые	100	13,26	14,09	6,27	205
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	141
	Хлеб ржаной	40	5,33	1	26,73	137,33
Итого за Обед 12+		920	45,88	43,71	122,95	1100,77
Итого за день		1 610	68,96	67,74	214,72	1778,11

2-я смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед 12+	Салат картофельный с зеленым	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	512,01
	Фрукты	140	0,4	0,4	9,8	44	82,01
Итого за Полдник 12+		440	4,8	7,2	46,9	271	
Итого за день		1 360	50,68	50,91	169,85	1371,77	

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