

Согласовано  
 Директор МБОУ СКОШИ ЧГО  
 Е.М.Вахрушева



**Меню 17.11.2025**

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1

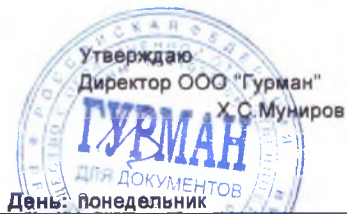
Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 7-11</b>							
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" вязкая молочная	200	7,09	8,45	29,62	224	6,2
	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	66	464,03
	Бутерброд с маслом	40/10	2,86	10,57	21,27	179,43	70,03
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	574,08
<b>Итого за Завтрак 7-11</b>		500	15,35	20,97	82,34	572,43	
<b>2 Завтрак 7-11</b>							
	Фрукты	200	3	1	42	192	82,09
<b>Итого за 2 Завтрак 7-11</b>		200	3	1	42	192	
<b>Обед 7-11</b>							
	Салат из квашеной капусты с луком	60	1,92	0,12	6,24	32,4	9,04
	Суп крестьянский с крупой	200	8,44	20,8	31,24	333,6	118,03
	Рагу из отварной птицы с овощами тушёное	200	22,6	24,98	36,03	460	2,22
	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
<b>Итого за Обед 7-11</b>		750	42,69	47,4	144,94	1188,33	
<b>Полдник 7-11</b>							
	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
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	141	573
<b>Итого за Полдник 7-11</b>		350	9,6	8,4	63,9	394	
<b>Ужин 7-11</b>							
	Каша из пшеничной крупы "Артек" (кор)	160	6,51	5,79	30,36	202,4	17,05
	Тефтели мясные с рисом паровые	90	11,94	12,68	5,64	185	3,06
	Отвар шиповника	200	0,68		4,3	22	111
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	141	573
<b>Итого за Ужин 7-11</b>		500	22,93	18,87	64,9	550,4	
<b>2 Ужин 7-11</b>							
	Снежок	200	6	6,4	11	118	470,06
<b>Итого за 2 Ужин 7-11</b>		200	6	6,4	11	118	
<b>Итого за день</b>		2 500	99,57	103,04	409,08	3015,16	

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано  
Директор МБОУ СКОШИ ЧГО  
Е.М.Вахрушева



### Меню 17.11.2025

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 12+</b>							
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" вязкая молочная	250	8,87	10,56	37,02	280	6,15
	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	66	464,03
	Бутерброд с маслом	40/15	2,86	10,57	21,27	179,43	70,04
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	574,08
<b>Итого за Завтрак 12+</b>		555	17,13	23,08	89,74	628,43	
<b>2 Завтрак 12+</b>							
	Фрукты	200	0,57	0,57	14	62,86	82,31
<b>Итого за 2 Завтрак 12+</b>		200	0,57	0,57	14	62,86	
<b>Обед 12+</b>							
	Салат из квашеной капусты с луком	100	3,2	0,2	10,4	54	9
	Суп крестьянский с крупой	250	10,55	26	35,3	417	118
	Рагу из отварной птицы с овощами тушёное	240	27,12	29,98	43,24	552	2,23
	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	20,05	103	574,08
<b>Итого за Обед 12+</b>		890	49,27	57,43	153,69	1351	
<b>Полдник 12+</b>							
	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
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	141	573
<b>Итого за Полдник 12+</b>		350	9,6	8,4	63,9	394	
<b>Ужин 12+</b>							
	Каша из пшеничной крупы "Артек"	200	8,13	7,24	37,95	253	17,04
	Тефтели мясные с рисом паровые	100	13,26	14,09	6,27	205	3,04
	Отвар шиповника	200	0,68		4,3	22	111
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	141	573
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	574,08
<b>Итого за Ужин 12+</b>		600	29,87	22,48	93,17	724	
<b>2 Ужин 12+</b>							
	Снежок	200	6	6,4	11	118	470,06
<b>Итого за 2 Ужин 12+</b>		200	6	6,4	11	118	
<b>Итого за день</b>		2 795	112,44	118,36	425,5	3278,29	

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано  
Директор МБОУ СКОШИ ЧГО  
Е.М.Вахрушева



**Меню 18.11.2025**

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 7-11</b>							
	Суп молочный с макаронами изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155	44
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	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
<b>Итого за Завтрак 7-11</b>		500	17,7	16,29	60,32	457,88	
<b>2 Завтрак 7-11</b>							
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	43	1
<b>Итого за 2 Завтрак 7-11</b>		200	0,5	0,1	10,1	43	
<b>Обед 7-11</b>							
	Салат из свеклы отварной	60	1,68	7,32	9,12	109,2	26,04
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	4,8	7,04	82,4	104,01
	Каша гречневая вязкая	150	4,53	9,62	23,56	170,78	213,05
	Котлета из птицы (кор)	90	15,82	55,88	14,79	288,98	1 095,03
	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
<b>Итого за Обед 7-11</b>		790	33,36	79,12	125,94	1013,69	
<b>Полдник 7-11</b>							
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460,03
	Печенье	50	3,75	4,9	31,2	207,5	582,03
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	141	573
<b>Итого за Полдник 7-11</b>		300	9,15	6,6	67,3	412,5	
<b>Ужин 7-11</b>							
	Картофель отварной с луком	160	4,42	8,23	16,46	156,95	152,01
	Котлеты из рыбы	90	11,57	1,41	9	95,14	307,12
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	141	573
<b>Итого за Ужин 7-11</b>		500	19,99	10,14	59,36	431,09	
<b>2 Ужин 7-11</b>							
	Снежок	200	6	6,4	11	118	470,06
<b>Итого за 2 Ужин 7-11</b>		200	6	6,4	11	118	
<b>Итого за день</b>		2 490	86,7	118,65	334,02	2476,16	

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано  
 Директор МБОУ СКОШИ ЧГО  
 Е.М.Вахрушева



**Меню 18.11.2025**

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 12+</b>							
	Суп молочный с макаронами изделиями	250	7,31	7,26	24,99	193,75	44,04
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	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
<b>Итого за Завтрак 12+</b>		550	19,16	17,74	65,32	496,63	
<b>2 Завтрак 12+</b>							
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	43	1
<b>Итого за 2 Завтрак 12+</b>		200	0,5	0,1	10,1	43	
<b>Обед 12+</b>							
	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,1	7,6	91	26
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	6	4,1	77,5	104
	Каша гречневая вязкая	200	8,7	7,49	31,42	227,71	213
	Котлета из птицы (кор)	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
<b>Итого за Обед 12+</b>		940	39,16	83,18	130,99	1079,63	
<b>Полдник 12+</b>							
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460,03
	Печенье	100	7,5	9,8	74,4	415	582
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	141	573
<b>Итого за Полдник 12+</b>		350	12,9	11,5	110,5	620	
<b>Ужин 12+</b>							
	Картофель отварной с луком	200	4,97	9,26	18,52	176,57	152,13
	Котлеты из рыбы	100	12,86	1,57	10	105,71	307,13
	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	574,01
<b>Итого за Ужин 12+</b>		600	25,83	12,08	72,47	564,28	
<b>2 Ужин 12+</b>							
	Снежок	200	6	6,4	11	118	470,06
<b>Итого за 2 Ужин 12+</b>		200	6	6,4	11	118	
<b>Итого за день</b>		2 800	103,55	131	400,38	2921,54	

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано  
 Директор МБОУ СКОШИ ЧГО  
 Е.М.Вахрушева



**Меню 19.11.2025**

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1(В-Л)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 7-11</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак 7-11</b>		500	18,67	23	65,17	540,78	
<b>2 Завтрак 7-11</b>							
	Фрукты	200	0,57	0,57	14	62,86	82,31
<b>Итого за 2 Завтрак 7-11</b>		200	0,57	0,57	14	62,86	
<b>Обед 7-11</b>							
	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
<b>Итого за Обед 7-11</b>		750	28,84	15,52	108,2	712,93	
<b>Полдник 7-11</b>							
	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
<b>Итого за Полдник 7-11</b>		300	5,95	7,8	65,15	449,5	
<b>Ужин 7-11</b>							
	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
<b>Итого за Ужин 7-11</b>		500	43,52	168,47	114,78	2234,67	
<b>2 Ужин 7-11</b>							
	Молоко кипяченое	200	6,1	5,3	10,1	112,89	255
<b>Итого за 2 Ужин 7-11</b>		200	6,1	5,3	10,1	112,89	
<b>Итого за день</b>		2 450	103,65	220,26	377,40	4140,60	

Технолог

А.Я.Мансурова



Согласовано  
 Директор МБОУ СКОШИ ЧГО  
 Е.М.Вахрушева



**Меню** 19.11.2025

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 12+</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак 12+</b>		550	15,14	19,77	72,62	531,73	
<b>2 Завтрак 12+</b>							
	Фрукты	200	0,57	0,57	14	62,86	82,31
<b>Итого за 2 Завтрак 12+</b>		200	0,57	0,57	14	62,86	
<b>Обед 12+</b>							
	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
<b>Итого за Обед 12+</b>		860	32,17	19,46	115,88	791,88	
<b>Полдник 12+</b>							
	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
<b>Итого за Полдник 12+</b>		350	6,15	7,8	97,65	580,5	
<b>Ужин 12+</b>							
	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
<b>Итого за Ужин 12+</b>		600	47,14	172,32	122,28	2331,67	
<b>2 Ужин 12+</b>							
	Молоко кипяченое	200	6,1	5,3	10,1	112,89	255
<b>Итого за 2 Ужин 12+</b>		200	6,1	5,3	10,1	112,89	
<b>Итого за день</b>		2 710	107,27	225,22	432,53	4411,53	

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано  
 Директор МБОУ СКОШИ ЧГО  
 Е.М.Вахрушева

**Меню 20.11.2025**



Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 7-11</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак 7-11</b>		500	13,18	18,18	87,59	551,09	
<b>2 Завтрак 7-11</b>							
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	43	1
<b>Итого за 2 Завтрак 7-11</b>		200	0,5	0,1	10,1	43	
<b>Обед 7-11</b>							
	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
<b>Итого за Обед 7-11</b>		790	21,5	13,83	117,55	705,38	
<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	542,01
<b>Итого за Полдник 7-11</b>		300	4,4	6,8	37,1	227	
<b>Ужин 7-11</b>							
	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
<b>Итого за Ужин 7-11</b>		530	23,87	15,96	93,8	636,91	
<b>2 Ужин 7-11</b>							
	Кефир	200	6	6,4	8	112,52	9
<b>Итого за 2 Ужин 7-11</b>		200	6	0,1	60		
<b>Итого за день</b>		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 20.11.2025**

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 12+</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак 12+</b>		550	13,94	19,17	95,71	594,75	
<b>2 Завтрак 12+</b>							
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	43	1
<b>Итого за 2 Завтрак 12+</b>		200	0,5	0,1	10,1	43	
<b>Обед 12+</b>							
	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
<b>Итого за Обед 12+</b>		900	21,72	16,77	114,84	730,02	
<b>Полдник 12+</b>							
	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
<b>Итого за Полдник 12+</b>		350	8,2	7,2	61,7	368	
<b>Ужин 12+</b>							
	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
<b>Итого за Ужин 12+</b>		600	25,11	26,25	99,91	761,7	
<b>2 Ужин 12+</b>							
	Кефир	200	6	0,1	60		9
<b>Итого за 2 Ужин 12+</b>		200	6	0,1	60		
<b>Итого за день</b>		2 770	75,47	69,59	442,26	2497,47	

Технолог

А.Я.Мансурова



Согласовано  
 Директор МБОУ СКОШИ ЧГО  
 Е.М.Вахрушева

**МЕНЮ 21.11.2025**



Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1(В-Л)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 7-11</b>							
	Каша пшеничная 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
<b>Итого за Завтрак 7-11</b>		500	15,24	19,49	91,56	590,43	
<b>2 Завтрак 7-11</b>							
	Фрукты	200	0,57	0,57	14	62,86	82,31
<b>Итого за 2 Завтрак 7-11</b>		200	0,57	0,57	14	62,86	
<b>Обед 7-11</b>							
	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
<b>Итого за Обед 7-11</b>		790	31,59	16,93	122,08	790,29	
<b>Полдник 7-11</b>							
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460,03
	Сдоба обыкновенная	100	8	2,8	47,8	248	545,01
<b>Итого за Полдник 7-11</b>		300	9,6	4,1	59,3	312	
<b>Ужин 7-11</b>							
	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
<b>Итого за Ужин 7-11</b>		520	29,41	32,50	69,4	750,98	
<b>2 Ужин 7-11</b>							
	Снежок	200	6	6,4	11	118	470,06
<b>Итого за 2 Ужин 7-11</b>		200	6	6,4	11	118	
<b>Итого за день</b>		2 520	92,41	79,99	367,36	2624,60	

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано  
Директор МБОУ СКОШИ ЧГО  
Е.М.Вахрушева



Меню 21.11.2025

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 12+</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак 12+</b>		550	17,29	21,51	101,8	657,93	
<b>2 Завтрак 12+</b>							
	Фрукты	200	0,57	0,57	14	62,86	82,31
<b>Итого за 2 Завтрак 12+</b>		200	0,57	0,57	14	62,86	
<b>Обед 12+</b>							
	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
<b>Итого за Обед 12+</b>		920	35,53	17,55	129,22	839,86	
<b>Полдник 12+</b>							
	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
<b>Итого за Полдник 12+</b>		350	13,4	4,5	83,9	453	
<b>Ужин 12+</b>							
	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
<b>Итого за Ужин 12+</b>		600	33,41	37,01	90,76	853,17	
<b>2 Ужин 7-11</b>							
	Снежок	200	6	6,4	11	118	470,06
<b>Итого за 2 Ужин 7-11</b>		200	6	6,4	11	118	
<b>Итого за день</b>		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