Согласовано
Директор МБОУ СКОШИ ЧГО
Е.М.Вахрушева

Утверждаю
Директор ООО "Гурман"
Х.О.Мунировв

МЕНЮ 22.12.2025

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1 **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая 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 вареное	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 7-1							
	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 "Гурман"
Х.С.Мусиев

Меню 22.12.2025

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1 **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 12+							
	Суп молочный с крупой	250	6	6,25	20,55	162,5	140.05
	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 вареное	40					1 156
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	82.31
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	574.05
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	460.03
	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	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	574.01
	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	470.06
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

Утверждаю
Директор ООО "Гурман
Х.С.М-иров

МЕНЮ 23.12.2025

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1 **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 7-11							
	Каша ячневая вязкая молочная	200	7,12	6,79	38,99	247	79
	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	66	464,03
	Бутерброд с сыром	40/10	4,55	6,83	6,48	105,88	64,04
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	574,05
Итого за Завтрак 7-11		500	17,07	15,57	76,92	521,88	
2 Завтрак 7-1							
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	43	
Итого за 2 Завтрак 7-11		200	0,5	0,1	10,1	43	
Обед 7-11							
	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	377,01
	Котлета из птицы	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
Итого за Обед 7-11		790	35,73	69,12	104,15	868,07	
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	538,01
Итого за Полдник 7-11		300	7,8	6,9	51,1	298	
Ужин 7-11							
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,29	4,69	29,99	179,28	207,04
	Рыба тушенная 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	574,05
Итого за Ужин 7-11		565	25,82	12,99	94,42	621,01	
2 Ужин 7-11							
	Кефир	200	5,8	6	8	113	470
Итого за 2 Ужин 7-11		200	5,8	5	8	101	
Итого за день		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.Мунировв

МЕНЮ 23.12.2025

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1 **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая 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

Утверждаю
Директор ООО "Гурман"
Х.С.Мусиров

МЕНЮ 24.12.2025

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1 **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	140.01
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	574.08
	Бутерброд с маслом	40/10	2,86	10,57	21,27	179,43	70.03
Итого за Завтрак 7-11		500	11,86	16,42	67,06	450,43	
2 Завтрак 7-1							
	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	1 1,01
	Отвар шиповника	200	0,68		4,30	22,00	1 1,00
	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 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	582,03
	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	366,08
	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	573.01
	Хлеб ржаной	30	4	0,75	10,05	103	574,01
Итого за Ужин 7-11		510	30,07	17,94	67,45	590,65	
2 Ужин 7-11							
	Молоко кипяченное	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.Мунировв

МЕНЮ 24.12.2025

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1 **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая 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 кипяченное	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.Мунирова

МЕНЮ 25.12.2025

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1 **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			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	460
	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
Итого за Завтрак 7-11		500	20,33	20,76	73,26	559,65	
2 Завтрак 7-1							
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	43	
Итого за 2 Завтрак 7-11		200	0,5	0,1	10,1	43	
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	216.14
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	395
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	141	573
	Хлеб ржаной	40	5,33	1	26,73	137,33	574.09
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	100	4,67	6	61	289	530.02
Итого за Полдник 7-11		300	4,97	6,1	70,5	329	
Ужин 7-11							
	Макаронные изделия отварные	150	3,7	3,3	19,7	123	256.01
	Котлета "Богатырская"	90	14,22	23,31	15,08	323,96	59.02
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	141	573
	Хлеб ржаной	40	5,33	1	26,73	137,33	574.09
Итого за Ужин 7-11		530	27,25	28,11	95,41	763,29	
2 Ужин 7-11							
	Кефир	200	6	0,1	60		9
Итого за 2 Ужин 7-11		200	6	0,1	60		
Итого за день		2 555	93,16	82,28	419,97	2554,51	

Технолог А.Я.Мансурова

Согласовано
Директор МБОУ СКОШИ ЧГО
Е.М.Вахрушева

Утверждаю
Директор ООО "Гурман"
Х.С.Муниров

МЕНЮ 25.12.2025

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1 **Неделя:** 2 **День:** четверг

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 "Гурман
Х.С.М[illegible]

МЕНЮ 26.12.2025

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1(В-Л) **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая 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	464,03
	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 7-11		500	15,53	19,90	74,10	430,98	
2 Завтрак 7-1							
	Фрукты	200	0,57	0,57	14	62,86	82,31
Итого за 2 Завтрак 7-11		200	0,57	0,57	14	62,86	
Обед 7-11							
	Салат 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	574,05
Итого за Обед 7-11		790	36,35	39,64	112,55	960,91	
Полдник 7-11							
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Булочка домашняя	100	4,2	6,7	27,8	189	542,01
Итого за Полдник 7-11		300	4,4	6,8	37,1	227	
Ужин 7-11							
	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	484,01
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	141	573
	Хлеб ржаной	40	5,33	1	26,73	137,33	574,05
Итого за Ужин 7-11		530	27,22	21,6	99,13	725,27	
2 Ужин 7-11							
	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,38	116	8
Итого за 2 Ужин 7-11		200	5,6	6,4	9,38	116	
Итого за день		2 520	87,49	86,55	324,19	2467,90	

Технолог А.Я.Мансурова

Согласовано
Директор МБОУ СКОШИ ЧГО
Е.М.Вахрушева

Утверждаю
Директор ООО "Гурман"
Х.С.Мунировв

МЕНЮ 26.12.2025

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО1 **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая 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 746228928441507267965233371755075949125328168 20

Владелец Вахрушева Елена Михайловна

Действителен С 23.06.2025 по 23.06.2026