

Согласовано:

Директор Муниципальное бюджетное
Общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная)
общеобразовательная школа – интернат
для учащихся, воспитанников с
ограниченными возможностями
здоровья Чайковского городского округа»
МБОУ СКОШИ ЧГО

Е.М. Вахрушева

12 января 2020г.

Утверждаю:

ИП Батуев Н. М.



Н.М. Батуев

12 января 2020г.

Примерное десятидневное меню для учащихся,
воспитанников с
ограниченными возможностями здоровья.

МБОУ СКОШИ ЧГО с. Фоки

(7-11 лет)



ИП Батусев Н. М.

Примерное меню на 10 дней для учащихся, воспитанников с ограниченными возможностями.

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя			Понедельник				
Завтрак 7 - 11	Каша рисовая молочная	200	5,16	6,52	32,18	208	№ 236, 2021
	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	№ 464, 2021
	Бутерброд с маслом 40/10	50	3,5	9,25	19,7	159,7	№ 63, 2021
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	№ 575, 2021
Итого: Завтрак 7-11		500	14,06	17,72	83,33	533,7	
2 Завтрак 7-11	Фрукты	200	0,8	0,8	9,8	44	№ 82, 2021г.
	Итого: 2 Завтрак	200	0,8	0,8	9,8	44	
Обед 7-11	Салат из белокочанной капусты	60	0,87	3,6	5,04	56,4	№ 1, 2021
	Суп крестьянский с крупой	200	1,92	4	6,8	70,8	№ 118, 2021
	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,8	8,82	52,28	251,85	№ 202, 2021
	Котлета из птицы Нежная	90	16,74	11,16	5,67	190	№ 373,2021
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,1	20,1	84	№ 495, 2021
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,5	0,3	16,4	78	№ 573, 2021
	Хлеб ржаной	20	2,70	0,5	13,40	69,00	№ 575, 2021
Итого: Обед 7- 11		730	37,16	28,44	119,69	800,05	
Полдник: 7 - 11							
	Кисель из концентрата плодового	200	1,36	0	29,0	116	№ 484, 2021
	Булочка домашняя	100	4,2	6,7	27,8	189	№ 542, 2021
Итого: Полдник 7 - 11		300	5,56	6,7	56,8	305	
Ужин: 7 - 11							
	Рагу из овощей (1 вариант)	150	2,5	3,5	10	81,5	№ 176, 2021
	Биточки из рыбы	90	10,8	1,32	8,4	88,8	№ 307, 2021
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	№ 457, 2021
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,8	0,4	24,6	141	№ 573, 2021
	Хлеб ржаной	20	2,67	0,5	13,37	68,67	№ 575, 2021
Итого: Ужин 7- 11		500	19,97	5,82	65,67	417,97	
2 Ужин: 7 - 11							
	Кефир	200	6	6,4	8	112,52	№ 470, 2021
Итого: 2 Ужин 7 - 11		200	6	6,4	8	112,52	
Итого за день:		2430	83,55	65,88	343,29	2213,24	



Меню приготавливаемых блюд

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1			Вторник				
Завтрак 7- 11	Суп молочный с макаронными изд.	200	5,85	5,81	20,00	155	№ 139, 2021
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	№ 462, 2021
	Бутерброд с сыром 40/10	50	6,90	9,00	10,00	149,00	№ 63,2021
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,00	99	№ 575, 2021
	Итого: Завтрак 7 - 11	500	20	18	64	497	
2 Завтрак 7 - 11	Сок фруктовый	200	1	0,1	10,1	43,0	№ 501, 2021
	Итого: 2 Завтрак 7-11	200	1	0,1	10,1	43,0	
Обед 7 - 11	Зеленый горошек консервированный	60	6,60	2,09	3,18	36,8	№ 157, 2021
	Рассольник ленинградский	200	2,10	4,08	10,60	87,6	№ 100, 2021
	Картофель, тушенный с луком	150	6,4	6,37	6,37	108	№ 322, 2021
	Тефтели мясные с рисом	90	11,94	12,68	5,64	185	№ 348, 2021
	Напиток из шиповника	180	0,68		4,30	22,00	№ 496, 2021
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,5	0,3	16,4	78	№ 573, 2021
	Хлеб ржаной	20	2,7	0,5	13,4	69	№ 575, 2021
	Итого: Обед 7 - 11	730	32,89	26,02	59,89	586,7	
Полдник: 7 - 11	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	№ 460, 2021
	Печенье	50	3,75	4,9	31,2	207,5	№ 582, 2021
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	141	№ 573, 2021
	Итого: Полдник 7 - 11	300	9	7	67	413	
Ужин: 7 - 11							
	Макаронные изделия отварные	150	3,7	3,3	19,7	123	№ 256, 2021
	Шницель рубленый куриный	90	16,80	15,10	9	238,00	№ 372, 2021
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	№ 457, 2021
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,8	0,4	24,6	141	№ 573, 2021
	Хлеб ржаной	20	2,70	0,5	13,40	69,00	№ 575, 2021
	Итого: Ужин 7 - 11	500	27	19	76	609	
2 Ужин: 7 - 11							
	Кисломолочный напиток " Снежок"	200	6	6,4	11	118	№ 470, 2021
	Итого: 2 Ужин 7 - 11	200	6	6,4	11	118	
	Итого за день:	2430	96	77	288	2266	



Меню приготавливаемых блюд

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 1 (В-Л)

Гайсина, МБОУ СОШ №10 (Б-М)							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1			Среда				
Завтрак 7 - 11	Каша манная молочная жидкая	200	6,21	7,08	30,91	215,00	№ 230, 2021
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	№ 459, 2021
	Яйцо варенное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	№ 267, 2021
	Хлеб ржаной	50	2	0,65	19,90	99	№ 575, 2021
	Масло сливочное	10	0,08	7,27	0,13	66	№ 79, 2021
Итого: Завтрак 7 - 11		500	15,23	16,30	62,72	506,80	
2 Завтрак 7 - 11	Фрукты	200	0,57	0,57	14	62,86	№ 82, 2021
	Итого: 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	№ 47, 2021
	Уха рыбацкая	200	5,86	1,84	6,66	66,6	№ 120, 2021
	Плов из отварной пшеницы	200	12,3	8,2	24,8	223	№ 375, 2021
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	№ 376, 2021
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	141	№ 573, 2021
	Итого: Обед 7 - 11		710	24	15	81	576
Полдник: 7 - 11	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	№ 457, 2021
	Вафли	50	1,95	7,3	31,25	270,5	№ 580, 2021
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	141	№ 573, 2021
	Итого: Полдник 7 - 11		300	6	8	65	450
Ужин: 7 - 11	Запеканка творожная с морковью	150	10,85	11,55	225	291	№ 189, 2021
	Соус молочный сладкий	50	2,40	4,82	7,90	84,60	№ 406, 2021
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	№ 457, 2021
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	117	№ 573, 2021
	Хлеб ржаной	50	3	0,65	19,90	99	№ 575, 2021
	Итого: Ужин 7 - 11		500	21	18	287	630
2 Ужин: 7 - 11	Молоко кипяченое	200	6	5,3	10,1	112,9	№ 469, 2021
	Итого: 2 Ужин 7- 11		200	6,1	5,3	10,1	112,89
Итого за день:		2410	72	62	520	2337	



Меню приготавливаемых блюд

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1			Четверг				
Завтрак 7 - 11	Каша ячневая вязкая	200	7,12	6,79	38,99	247	№ 227, 2021
	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	№ 464,2021
	Хлеб ржаной	50	4	0,65	20,05	103	№ 575, 2021
	Бутерброд с маслом 40/10	50	3,5	9,25	19,7	159,7	№ 70,2021
	Итого: Завтрак 7 -11	500	16,02	17,89	90,14	572,7	
2 Завтрак 7 - 11	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	43	№ 501, 2021
	Итого: 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, 2021
	Суп гороховый со сметаной	200	5,92	2,6	12,62	176,50	№ 433, 127, 2021
	Рис припущенный	150	4,8	7,2	39,2	241,6	№ 386, 2021г.
	Фрикадельки в соусе	90	18,00	14,31	0,64	203,40	№ 145, 419, 2021
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,1	20,1	84	№ 376, 2021
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,53	0,26	16,4	78	№ 573, 2021
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,21	8,02	41,2	№ 575, 2021
Итого: Обед 7 - 11	730	35,37	24,82	103,22	857,1		
Полдник: 7 - 11							
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	№ 457, 2021
	Булочка домашняя	100	4,2	6,7	27,8	189	№ 542, 2021
Итого: Полдник 7 - 11	300	4	7	37	227		
Ужин: 7 - 11							
	Каша пшеничная вязкая	160	6,51	5,79	30,36	202,4	№ 223, 2021
	Тефтели мясные с рисом паровые	90	11,94	12,68	5,64	185	№ 348, 2021
	Напиток из шиповника	200	0,68		4,3	22	№ 469, 2021
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	141	№ 573, 2021
	Хлеб ржаной	40	5,33	1	26,73	137,33	№ 575, 2021
Итого: Ужин 7 - 11	540	28	20	92	688		
2 Ужин: 7 - 11							
	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	6	6,4	11	118	№ 470, 2021
Итого: 2 Ужин 7 - 11	200	6	6,4	11	118		
Итого за день:		2470	91	76	343	2506	



Меню приготавливаемых блюд

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
Завтрак 7 - 11	Каша пшеничная молочная вязкая	200	8,18	8,07	40,94	270	№ 225, 2021
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	№ 462, 2021
	Хлеб ржаной	50	2	0,65	19,90	99	№ 575, 2021
	Бутерброд с маслом 40/10	50	3,5	9,25	19,7	159,7	№ 63, 2021
	Итого: Завтрак 7 - 11	500	17	21	94	623	
2 Завтрак 7 - 11	Фрукты	200	0,57	0,57	14	62,86	№ 82, 2021
	Итого: 2 Завтрак 7 - 11	200	0,57	0,57	14	62,86	
Обед 7 - 11	Салат из свеклы отварной	60	1,68	7,32	9,12	109,2	№ 26, 2021
	Суп макаронными изделиями и картофелем	200	3,85	4,43	10,59	96,21	№ 129, 2021
	Пюре из гороха с маслом	150	16,1	3,66	29,05	213,66	№ 389, 2021
	Кнели из птицы с рисом	90	18,11	22,34	4,84	291,78	№ 371, 2021
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	9,3	38	№ 457, 2021
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,53	0,26	16,4	78	№ 573, 2021
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,21	8,02	41,2	№ 575, 2021
Итого: Обед 7 - 11		730	44	38	87	868	
Полдник: 7 - 11	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	№ 459, 2021
	Сдоба обыкновенная	100	8	2,8	47,8	248	№ 545, 2017
Итого: Полдник 7 - 11		300	10	4	59	312	
Ужин: 7 - 11	Рагу из овощей	150	3,3	8,91	20,63	177,2	№ 176, 2021
	Шницель рубленый куриный	90	16,80	15,10	9	238,00	№ 372, 2021
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	№ 376, 2021
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,8	0,4	24,6	141	№ 573, 2021
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,21	8,02	41,2	№ 575, 2021
Итого: Ужин 7 - 11		500	26	25	82	681	
2 Ужин: 7 - 11	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	6	6,4	11	118	№ 470, 2021
	Итого: 2 Ужин 7 - 11	200	6	6,4	11	118	
Итого за день:		2430	103	95	348	2665	



Меню приготавливаемых блюд

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2			Понедельник				
Завтрак 7 - 11	Суп молочный с крупой	200	4,8	5	16,44	130	№ 140, 2021
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	№ 462, 2021
	Бутерброд с маслом 50/10	60	3,5	9,25	19,7	159,7	№ 63, 2021
	Яйцо варенное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	№ 267, 2021
Итого: Завтрак 7 - 11		500	17	22	50	447	
2 Завтрак 7 - 11	Фрукты	200	0,57	0,57	14	62,86	№ 82, 2021
	Итого: 2 Завтрак 7 - 11		200	0,57	0,57	14	62,86
Обед 7 - 11	Салат Витаминный	60	0,72	3,06	3,3	43,8	№ 2, 2021
	Суп картофельный с крупой	200	2,41	4,02	7,84	78,2	№ 114, 2021
	Капуста тушеная с мясом (Бигус)	150	13,50	9,98	3,90	159,70	№ 329, 2021
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	№ 376, 2021
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	141	№ 573, 2021
	Хлеб ржаной	40	3,06	1	17,90	89,10	№ 575, 2021
Итого: Обед 7 - 11		700	22	18	78	596	
Полдник: 7 - 11	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	№ 460, 2021
	Булочка домашняя	100	4,2	6,7	27,8	189	№ 542, 2021
	Итого: Полдник 7 - 11		300	6	8	39	253
Ужин: 7 - 11	Каша ячневая вязкая	150	6,36	5,83	29,08	194,23	№ 227, 2021
	Фрикадельки в соусе	90	18,00	14	0,64	203,40	№ 145, 419, 2021
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	№ 457, 2021
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	141	№ 573, 2021
	Хлеб ржаной	40	5,33	1	26,73	137,33	№ 575, 2021
Итого: Ужин 7 - 11		530	34	22	90	714	
2 Ужин: 7 - 11	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	6	6,4	11	118	№ 470, 2021
	Итого: 2 Ужин 7 - 11		200	6	6,4	11	118
Итого за день:		2430	84	77	283	2190	



Меню приготавливаемых блюд

Рацион: **МБОУ СКОШИ ЧГО 1**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда,	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2			Вторник				
Завтрак 7 - 11	Каша рисовая молочная	200	3,02	3,96	32,47	174,66	№ 217, 2021
	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	66	№ 464,2021
	Бутерброд с сыром 40/10	50	4,55	6,83	6,48	105,88	№ 63,2021
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	82,34	№ 575, 2021
	Итого: Завтрак 7 - 11	500	12,97	12,74	70,4	428,88	
2 Завтрак 7 - 11	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	43	№ 501, 2021
	Итого: 2 Завтрак 7 -11	200	1	0	10	43	
Обед 7 - 11	Икра кабачковая	60	0,40	0,9	2,00	18,0	№ 50,2021
	Борщ с капустой и картофелем	200	5,56	7,62	5,89	114,36	№ 95, 2021
	Пюре картофельное	150	2,7	4	5,8	70	№ 377, 2021
	Котлета из птицы припущенная	90	15,82	55,88	14,79	289	№ 372, 2021
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,1	20,1	84	№ 376, 2021
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	141	№ 573, 2021
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	39,60	№ 575, 2021
	Итого: Обед 7 - 11	750	30	69	81	756	
Полдник: 7 -11							
	Чай с сахаром	200	7,6	6,8	41,8	260	№ 457, 2021
	Шанежка наливная	100	7,8	6,9	51,1	298	№ 538, 2021
Итого: Полдник 7 - 11		300	15	7	93	558	
Ужин: 7 - 11	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,53	9,62	23,56	170,78	№ 202, 2021
	Рыба тушенная с овощами в томате	100	12,2	6,8	3,8	125,4	№ 299, 2021
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	№ 457, 2021
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	117	№ 573, 2021
	Итого: Ужин 7 - 11	500	20,73	16,92	61,26	451,18	
2 Ужин: 7 - 11	Кефир	200	5,8	6	8	113	№ 470, 2021
	Итого: 2 Ужин 7 -11	200	5,8	6	8	113	
Итого за день:		2450	86	112	324	2350	



Меню приготавливаемых блюд

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
Среда							
Завтрак 7 - 11	Каша ячневая вязкая	200	7,12	6,79	38,99	247	№ 227, 2021
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	№ 457, 2021
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	№ 575, 2021
	Бутерброд с маслом	50	3,5	9,25	19,7	159,7	№ 63, 2021
	Итого: Завтрак 7 - 11	500	15	17	88	548	
2 Завтрак 7 - 11	Фрукты	200	0,57	0,57	14	62,86	№ 82, 2021
	Итого: 2 Завтрак 7 - 11	200	1	1	14	63	
Обед 7 - 11	Винегрет с растительным маслом	60	0,95	3,98	5,31	61	№ 47, 2021
	Суп лапша по - домашнему	200	2	3,08	8,9	71,4	№ 128, 2021
	Рис припущенный	150	4,8	7,2	39,2	241,6	№ 386, 2021г.
	Печень говяжья по-строгановски	90	17,55	8,46	6,84	173,7	№ 356, 2021
	Напиток из шиповника	180	0,68		4,30	22,00	№ 496, 2021
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	141	№ 573, 2021
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,21	8,02	41,2	№ 575, 2021
Итого: Обед 7 - 11	750	31	23	97	752		
Полдник: 7 - 11	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	№ 457, 2021
	Печенье	50	3,75	4,9	31,2	207,5	№ 582, 2021
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	117	№ 573, 2021
Итого: Полдник 7 - 11	300	8	5	65	363		
Ужин: 7 - 11	Голубцы ленивые	90	9,45	11,34	3,15	150	№ 333, 2021
	Макаронные изделия отварные	150	3,7	3,3	19,7	117	№ 256, 2021
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	№ 459, 2021
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,53	0,26	16,4	78	№ 573, 2021
	Хлеб ржаной	30	4	0,75	10,05	103	№ 575, 2021
Итого: Ужин 7 - 11	500	20	16	59	488		
2 Ужин: 7 - 11	Молоко кипяченое	200	6,1	5,3	10,1	112,89	№ 469, 2021
	Итого: 2 Ужин 7 - 11	200	6	5	10	113	
Итого за день:		2450	81	67	333	2326	



Меню приготавливаемых блюд

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 1

Таблица №10. Меню диеты № 1							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2			Четверг				
Завтрак 7 - 11	Каша "Дружба"	200	3,9	4,95	20,7	142	№ 229, 2021
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	№ 459, 2021
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,00	99	№ 575, 2021
	Бутерброд с сыром	50	6,90	9,00	10,00	149	№ 63, 2021
	Итого: Завтрак 7 - 11	500	16	16	62	454	
2 Завтрак 7 -	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	43	№ 501, 2021
	Итого: 2 Завтрак 7 - 11	200	1	0	10	43	
Обед 7 - 11	Салат из свежей моркови	60	0,72	3,6	6,72	62,4	№ 21, 2021
	Суп картофельный с клецками	200	2,12	2,8	7,56	64	№ 115, 2021
	Рыба тушеная с овощами в томате	90	12,2	6,8	3,8	125,0	№ 299, 2021
	Каша рисовая вязкая	150	2,27	2,97	23,61	172,00	№ 217, 2021
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,1	20,1	84	№ 376, 2021
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,4	0,4	22,1	105	№ 573, 2021
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	39,60	№ 575, 2021
Итого: Обед 7 - 11		740	22,69	16,89	91,85	652,3	
Полдник: 7 - 1	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	№ 459, 2021
	Ватрушки с повидлом	100	4,67	6	61	289	№ 530, 2021
	Итого: Полдник 7 - 11	300	5	6	71	329	
Ужин: 7 - 11	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,8	8,82	52,28	252	№ 202, 2021
	Тефтели мясные (паровые)	90	11,94	12,68	5,64	185	№ 348, 2021
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	№ 457, 2021
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,53	0,26	16,4	78	№ 573, 2021
	Хлеб ржаной	30	2,26	0,4	13,2	66	№ 575, 2021
Итого: Ужин 7 - 11		500	28,73	22,22	96,82	619	
2 Ужин: 7 - 11	Кефир	200	6	6,4	8,0	112,5	№ 470, 2021
	Итого: 2 Ужин 7 - 11	200	6	6,4	8	112,5	
Итого за день:		2440	79	68	339	2210	



Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 1

Таблица: МБОУ СКОШ № 101							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2			Пятница				
Завтрак 7 - 11	Каша манная	200	6,22	6,6	31,24	209	№ 230, 2021
	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	66	№ 464,2021
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,00	99	№ 575, 2021
	Бутерброд с сыром	50	4,55	6,83	6,48	105,88	№ 63,2021
	Итого: Завтрак 7-11	500	16,17	15,38	69,12	479,88	
2 Завтрак 7 - 11	Сок фруктовый	200	0,57	1	14,00	62,86	№ 501, 2021
Итого: 2 Завтрак 7 - 11		200	0,57	0,57	14	62,86	
Обед 7 -11	Свекла с растительным маслом	60	0,86	3,05	5,7	45,21	№ 26, 2021
	Рассольник ленинградский	200	3	4,08	10,60	87,60	№ 100, 2021
	Пельмени	150	10,4	8,6	26,8	226	Сб.рец. - В.Р. Кучма-2
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	№ 376, 2021
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	141	№ 573, 2021
	Хлеб ржаной	40	5,33	1	26,73	137,33	№ 575, 2021
Итого: Обед 7 -11		700	23,9	17,23	114,53	721,14	
Полдник: 7 - 11							
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	№ 457, 2021
	Ватрушка с творогом	100	4	1,4	23,9	124	№ 531, 2021г.
Итого: Полдник 7 - 11		300	4	2	33	162	
Ужин: 7 - 11	Капуста тушеная	150	3	5,1	11,4	103,5	№ 380, 2021
	Биточки рыбные с томатным соусом	90	9	1,1	7	74	№ 307, 419, 2021
	Кисель из концентрата плодового (ягодного)	180	1,36	0	29,0	116	№ 484, 2021
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	141	№ 573, 2021
	Хлеб ржаной	40	5,33	1	26,73	137,33	№ 575, 2021
	Итого: Ужин 17 -11	510	22	8	99	572	
2 Ужин: 7 -11							
	Кисломолочный напиток " Снежок"	200	6	6,4	11	118	№ 470, 2021
Итого: 2 Ужин 7-11		200	6	6	11	118	
Итого за день:		2410	73	49	341	2116	
Итого за период:		24480	860	750	3510	23420	
Среднее значение за период:		2435	85	75	346	2318	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816820

Владелец Вахрушева Елена Михайловна

Действителен с 23.06.2025 по 23.06.2026