



Меню приготавливаемых блюд 12.01.2026

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 12.01.2026

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1			Понедельник				
Завтрак 12 - 18	Каша рисовая молочная	250	3,78	4,95	40,59	218,16	№ 233, 2021
	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	66	№ 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 12 - 18		550	12,68	16,15	91,74	546,86	
2 Завтрак 12 - 18	Фрукты	200	0,57	0,57	14	62,86	№ 82, 2021г.
	Итого: 2 Завтрак	200	1	1	14	63	
Обед 12 - 18	Салат из белокочанной капусты	100	1,8	0,1	4,7	28	№ 1, 2021
	Суп крестьянский с крупой	250	1,92	4	6,8	70,8	№ 118, 2021
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,8	8,82	52,28	251,85	№ 202, 2021
	Котлета из птицы Нежная	100	16,74	11,16	5,67	196	№ 373, 2021
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,1	20,1	84	№ 495, 2021
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,8	0,4	24,6	141	№ 573, 2021
	Хлеб ржаной	50	5,33	1	26,73	137,33	№ 575, 2021
Итого: Обед 12 - 18		920	41,99	25,58	140,88	908,98	
Полдник: 12 - 18	Кисель из концентрата плодового (ягодного)	200	1,36		29	116	№ 457, 2021
	Булочка домашняя	100	4,2	6,7	27,8	189	№ 542, 2021
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	141	№ 573, 2021
	Итого: Полдник 12 -18		350	9,36	7,1	81,4	446
Ужин: 12 - 18	Рагу из овощей (1 вариант)	200	3,96	10,69	24,75	214	№ 176, 2021
	Биточки из рыбы	100	11,24	5,55	12,54	143,38	№ 484, 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	50	4	0,75	20,05	103	№ 575, 2021
	Итого: Ужин 12 - 18		600	23,2	17,49	91,24	639,38
2 Ужин: 12 - 18	Кефир	200	6	6,4	8	112,52	№ 470, 2021
	Итого: 2 Ужин 12 - 18	200	6	6,4	8	112,52	
Итого за день:		2820	94	73	427	2717	



Меню приготавливаемых блюд
13.01.2026

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, тушеный 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 куринный	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
13.01.2026

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 1

Питание: МБОУ СОШ №1 ГОТ							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1			Вторник				
Завтрак 12 -18	Суп молочный с макаронными	250	7,31	2,26	24,99	193,75	№ 139, 2021
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	№ 462, 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 12 - 18	550	18,11	15,16	78,54	550,45	
2 Завтрак 12 - 18	Сок фруктовый	200	1	0,1	10,1	43,0	№ 501, 2021
	Итого: 2 Завтрак	200	0,5	0,1	10,1	43	
Обед 12 - 18	Зеленый горошек консервированный	100	1,4	1,9	2,65	33,5	№ 157, 2021
	Рассольник ленинградский	250	14,56	15,08	8,68	131	№ 100, 2021
	Картофель тушеный, с луком	180	6	4,6	18,6	140	№ 172, 2021
	Тефтели мясные с рисом паровые	100	13,26	14,09	6,27	205	№ 348, 2021
	Напиток из шиповника	180	0,68	0,1	4,3	185	№ 376, 2021
	Хлеб пшеничный в/с	40	2,53	0,26	16,4	78	№ 573, 2021
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	№ 575, 2021
	Итого: Обед 12- 18	800	41,03	34,88	74,3	842	
Полдник: 12 - 18	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	№ 460, 2021
	Печенье	100	7,5	9,8	74,4	415	№ 582, 2021
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,85	0,4	24,6	141	№ 573, 2021
	Итого: Полдник 12 - 18	350	13	12	111	620	
Ужин: 12-18	Макаронные изделия отварные	200	3,33	2,97	17,73	123	№ 256, 2021
	Шницель рубленый куринный	100	14	12,6	7,5	199	№ 372, 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	50	4	0,75	20,05	103	№ 535, 2021
	Итого: Ужин 12 - 18	600	25,33	16,82	79,18	604	
2 Ужин: 12 - 18	Кисломолочный напиток " Снежок"	200	6	6,4	11	118	№ 470, 2021
	Итого: 2 Ужин 12 - 18	200	6	6,4	11	118	
	Итого за день:	2700	104	85	364	2777	



Меню приготавливаемых блюд
14.01.2026

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 1 (В-Л)

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 птицы	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
14.01.2026

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1						
Завтрак 12 - 18	Каша манная молочная жидкая	250	7,75	8,85	38,64	270
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64
	Яйцо варенное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103
	Масло сливочное	10	0,08	7,27	0,13	66
Итого: Завтрак 12 - 18		550	18,51	18,17	70,6	565,8
2 Завтрак 12 - 18						
	Фрукты	200	0,57	0,57	14	62,86
Итого: 2 Завтрак		200	1	1	14	63
Обед 12 - 18	Винегрет с растительным маслом	100	1,58	6,64	8,84	101
	Уха рыбацкая	250	7,33	2,3	8,33	83
	Плов из отварной птицы	220	12,3	8,2	24,8	223
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,53	0,26	16,4	78
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,21	8,02	41,2
Итого: Обед 12- 18		820	25,94	17,71	86,49	610,2
Полдник: 12 - 18	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
	Вафли	100	1,95	7,3	31,25	270,5
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	141
Итого: Полдник 12 - 18		350	6	8	65	450
Ужин: 12-18	Запеканка творожная с морковью	250	14,47	15,40	30	388
	Соус молочный сладкий	50	2,40	4,82	7,90	84,60
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	141
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	18,05	103
Итого: Ужин 12 - 18		600	25	21	90	755
2 Ужин: 12 - 18						
	Молоко кипяченое	200	6	5,3	10,1	112,9
Итого: 2 Ужин 12 - 18		200	6,1	5,3	10,1	112,89
Итого за день:		2720	82	71	336	2556



Меню приготавливаемых блюд
15.01.2026

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 1

Гидация: МБОУ СОШ № 101							
Прием пищи	Наименование блюда	ыход 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
15.01.2026

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1			Четверг				
Завтрак 12 - 18	Каша ячневая вязка	200	7,12	6,79	38,99	247	№ 227, 2021
	Кофейный напиток	200	3,3	2,9	13,8	94	№ 462, 2021
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	№ 575, 2021
	Бутерброд с маслом 40/10	50	3,5	9,25	19,7	159,7	№ 70,2021
	Итого: Завтрак 12 - 18	500	17,92	19,69	92,54	603,7	
2 Завтрак 12 - 18	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	43	№ 501, 2021
	Итого: 2 Завтрак	200	1	0	10	43	
Обед 12 - 18	Салат из квашеной капусты с луком	100	3,2	0,2	10,4	54	№ 9, 2021
	Суп гороховый со сметаной	250	3,68	2,7	10,17	80,00	№ 433, 2021
	Рис припущенный	180	4,8	7,2	39,2	240	№ 386, 2021г.
	Фрикадельки в соусе	100	19,80	15,74	0,70	224,00	№ 145, 419, 2021
	Компот из смеси сухофруктов	180	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	30	4	0,75	10,05	103	№ 575, 2021
	Итого: Обед 12- 18	880	39,88	27,09	115,22	926	
Полдник: 12 - 18	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
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	141	№ 573, 2021
	Итого: Полдник 12 - 18	350	8	7	62	368	
Ужин: 12-18	Каша из пшеничной крупы	200	8,13	7,24	37,95	253	№ 223, 2021
	Тефтели мясные с рисом паровые	100	13,26	14,09	6,27	205	№ 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	50	4	0,75	20,05	103	№ 575, 2021
	Итого: Ужин 12 - 18	600	29,87	22,48	93,17	724	
2 Ужин: 12 - 18							
	Кисломолочный напиток " Снежок"	200	6	6,4	11	118	№ 470, 2021
	Итого: 2 Ужин 12 - 18	200	6	6,4	11	118	
	Итого за день:	2730	102	83	384	2783	



Меню приготавливаемых блюд
16.01.2026

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1			Пятница				
Завтрак 7 - 11	Каша пшѐнная 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 рубленный 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
16.01.2026

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1			Пятница				
Завтрак 12 - 18	Каша пшённая молочная вязкая	250	10,23	10,09	51,18	320	№ 225, 2021
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	№ 462, 2021
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	№ 575, 2021
	Бутерброд с маслом 40/10	50	3,5	9,25	19,7	159,7	№ 63, 2021
Итого: Завтрак 12 - 18		550	21,03	22,99	104,73	676,7	
2 Завтрак 12 - 18	Фрукты	200	0,57	0,57	14	62,86	№ 82, 2021
	Итого: 2 Завтрак	200	1	1	14	63	
Обед 12 - 18	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,1	7,6	91	№ 26, 2021
	Суп макаронными изделиями	250	4,82	5,54	13,23	120	№ 129, 2021
	Пюре из гороха с маслом	180	22	5	39,7	290	№ 389, 2021
	Кнели из птицы с рисом	100	11,5	10,3	5,4	160	№ 371, 2021
	Чай с сахаром	180	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	30	4	0,75	20,05	103	№ 575, 2021
Итого: Обед 12 - 18		890	47,72	28,19	119,88	943	
Полдник: 12 - 18	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	№ 459, 2021
	Сдоба обыкновенная	100	8	2,8	47,8	248	№ 545, 2017
	Хлеб ржаной	50	4	0,8	20,1	103	№ 575, 2021
		350	10	4	59	415	
Итого: Полдник 12 - 18							
Ужин: 12-18	Рагу из овощей	200	3,96	10,69	24,75	210	№ 389, 2021
	Шницель рубленный куриный	100	14	12,6	7,5	199	№ 372, 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	50	4	0,75	20,05	103	№ 575, 2021
Итого: Ужин 12 - 18		600	26,36	24,54	97	737	
2 Ужин: 12 - 18	Кисломолочный напиток " Снежок"	200	6	6,4	11	118	№ 470, 2021
	Итого: 2 Ужин 12 - 18	200	6	6,4	11	118	
Итого за день:		2790	111	87	406	2953	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816820

Владелец Вахрушева Елена Михайловна

Действителен с 23.06.2025 по 23.06.2026