



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, г	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2			Понедельник				
Завтрак 12 - 18	Суп молочный с крупой	250	6	6,25	20,55	182	№ 140, 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
	Яйцо варенное	50	5,08	4,6	0,28	62,8	№ 267, 2021
Итого: Завтрак 12 - 18		550	17,88	23	54,33	498,5	
2 Завтрак 12 - 18	Фрукты	200	0,57	0,57	14	62,86	№ 82, 2021
	Итого: 2 Завтрак	200	0,57	0,57	14	62,86	
Обед 12 - 18	Салат Витаминный	100	1,2	5,1	5,5	73	№ 2, 2021
	Суп картофельный с крупой	250	3,01	5,03	9,8	107	№ 114, 2021
	Капуста тушеная с мясом (Бигус)	200	18	13,3	5,2	240	№ 329, 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	126	№ 573, 2021
	Хлеб ржаной	30	5,33	1	26,73	90,6	№ 575, 2021
Итого: Обед 12- 18		800	31,94	24,93	91,93	720,6	
Полдник: 12 - 18							
	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
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	141	№ 573, 2021
Итого: Полдник 12 - 18		350	10	8	64	394	
Ужин: 12-18	Каша ячневая вязкая	200	7,63	7	34,9	265	№ 227, 2021
	Фрикадельки в соусе	100	18,00	14	0,64	224,00	№ 145, 419, 202
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	36	№ 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	33,63	22,56	89,49	769	
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	100	86	325	2563	



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

Годовая программа питания обучающихся							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2			Вторник				
Завтрак 12 -18	Каша рисовая молочная	250	3,78	4,95	40,59	230	№ 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	106	№ 63, 2021
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	№ 575, 2021
Итого: Завтрак 12 - 18		550	13,73	13,73	78,52	505	
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	Икра кабачковая	100	0,40	0,9	2,00	28,0	№ 50, 2021
	Борщ с капустой и картофелем	250	5,56	7,62	5,89	140,00	№ 95, 2021
	Пюре картофельное	180	2,7	4	5,8	91	№ 377, 2021
	Котлета из птицы припущенная	100	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	30	4	0,75	10,05	103	№ 575, 2021
Итого: Обед 12- 18		890	33	70	83	876	
Полдник: 12 - 18							
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	№ 457, 2021
	Шанежка наливная	100	7,8	6,9	51,1	298	№ 538, 2021
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	141	№ 573, 2021
Итого: Полдник 12 - 18		350	12	7	85	477	
Ужин: 12-18	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,6	7,8	38,8	255,6	№ 202, 2021
	Рыба тушенная с овощами и томатом	100	8,78	4,9	2,74	90	№ 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	141	№ 573, 2021
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	№ 575, 2021
Итого: Ужин 12 - 18		600	24,38	13,95	95,49	627,6	
2 Ужин: 12 - 18							
	Кефир	200	5,8	6	8	113	№ 470, 2021
Итого: 2 Ужин 12 - 18		200	5,8	6	8	113	
Итого за день:		2790	89	111	360	2642	

205,94



Меню приготавливаемых блюд

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 1

Гарантия: МБОУ СОШ № 4 ГОТ							
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

Гидом: МБОУ СКОШИ ЧГО 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2			Среда				
Завтрак 12 - 18	Каша ячневая вязкая	250	7,12	6,79	38,99	250	№ 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 12 - 18		550	14,82	16,89	88,04	550,7	
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	Винегрет с растительным маслом	100	1,10	4,20	6,31	81	№ 47, 2021
	Суп лапша по - домашнему	250	2	3,08	8,9	106	№ 128, 2021
	Рис припущенный	180	3,6	5,4	38,8	310	№ 386, 2021г.
	Печень говяжья по-строгановски	100	19,5	9,4	7,6	199	№ 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	30	4	0,75	10,05	103	№ 575, 2021
Итого: Обед 12 - 18		890	35	23	101	962	
Полдник: 12 - 18							
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	№ 457, 2021
	Печенье	100	3,75	4,9	31,2	207,5	№ 457, 2021
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	141	№ 575, 2021
Итого: Полдник 12 - 18		350	8	5	65	387	
Ужин: 12-18	Голубцы ленивые	100	9,45	11,34	3,15	160	№ 333, 2021
	Макаронные изделия отварные	200	3,33	2,97	17,73	123	№ 256, 2021
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	№ 459, 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	20,88	15,46	75,03	567	
2 Ужин: 12 - 18							
	Молоко кипяченое	200	6,1	5,3	10,1	112,89	№ 469, 2021
Итого: 2 Ужин 12 - 18		200	6	5	10	113	
Итого за день:		2790	85	67	353	2642	



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			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 - 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	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 тушенная 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 - 11	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	



Меню приготавливаемых блюд

Район: МБОУ СКОШИ ЧГО 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2			Четверг				
Завтрак 12 - 18	Каша "Дружба"	250	3,9	4,95	20,7	160	№ 229, 2021
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	№ 229, 2021
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	№ 459, 2021
	Бутерброд с сыром 40/10	50	4,55	6,83	6,48	105,88	№ 575, 2021
Итого: Завтрак 12 - 18		550	14,05	13,83	58,73	432,88	№ 63,2021
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 свежей моркови	100	1,2	6	11,2	94	№ 21,2021
	Суп картофельный с клецками	250	2,65	3,5	10,3	95	№ 115, 2021
	Рыба тушеная с овощами в томате	100	8,87	4,9	2,74	150	№ 299, 2021
	Каша рисовая вязкая	180	3,02	3,96	32,47	178	№ 217, 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	24,14	19,61	111,46	845	
Полдник: 12 - 18	Чай с лимоном	200	0,3	0, 1	9,5	40	№ 459, 2021
	Ватрушки с повидлом	100	4,67	6	61	289	№ 530,2021
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	141	№ 575, 2021
	Итого: Полдник 12 - 18	350	9	6	95	470	
Ужин: 12-18	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,6	7,8	38,8	327	№ 202, 2021
	Тефтели мясные	100	13,26	14,09	6,27	215	№ 348, 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	28,86	23,14	99,02	824	
2 Ужин: 12 - 18	Кефир	200	6	6,4	8,0	112,5	№ 470, 2021
	Итого: 2 Ужин 12 - 18	200	6,1	6,4	8	112,52	
Итого за день:		2780	82	69	382	2727	



Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 1

Рацион: МБОУ СКОШН № 1							
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	



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			Пятница				
Завтрак 12 - 18	Каша манная	250	6,22	6,6	31,24	240	№ 230, 2021
	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	66	№ 464,2021
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	№ 575, 2021
	Бутерброд с сыром 40/10	50	4,55	6,83	6,48	105,88	№ 63,2021
	Итого: Завтрак 12 - 18	550	16,17	15,38	69,17	514,88	
2 Завтрак 12 - 1	Сок фруктовый	200	0,57	1	14,00	62,86	№ 501, 2021
	Итого: 2 Завтрак	200	0,57	0,57	14	62,86	
Обед 12 - 18							
	Свекла с растительным маслом	100	0,86	3,05	5,7	82	№ 26, 2021
	Рассольник ленинградский	250	2,62	5,1	13,25	160	№ 100, 2021
	Пельмени	200	15,6	12,9	40,2	344	Сб.рец. - В.Р. Кучма-2
	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	40	4	0,75	20,05	103	№ 575, 2021
Итого: Обед 12- 18	810	27,48	22,3	123,9	914		
Полдник: 12 - 1							
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	№ 457, 2021
	Ватрушка с творогом	100	4	1,4	23,9	124	№ 531, 2021
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	141	№ 573, 2021
Итого: Полдник 12 - 18	350	8	2	58	303		
Ужин: 12-18							
	Капуста тушеная	200	4	6,8	15,2	156	№ 380, 2021
	Биточки рыбные с томатным	100	11,7	1,43	9,1	127	№ 307, 419, 2021
	Кисель из концентрата плодового (ягодного)	200	1,36		29	116	№ 484, 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	24,86	9,38	97,95	643		
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:		2710	83	56	374	2556	
Итого за период:		27510	933	791	3728	27020	
Среднее значение за период:		2751	93,3	79,1	372,8	2702	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816820

Владелец Вахрушева Елена Михайловна

Действителен с 23.06.2025 по 23.06.2026