



**Меню приготавливаемых блюд**  
**02.03.2026**

**Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 1**

| Прием пищи            | Наименование блюда              | Выход<br>блюда, г | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая<br>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  
02.03.2026**

**Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 1**

| Прием пищи             | Наименование блюда              | Выход<br>блюда, г | Пищевые вещества |       |          | Энергетиче<br>ская<br>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 03.03.2026

Рацшод: 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  
03.03.2026**

**Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 1**

| Группа: МБОУ СОШ № 61  |                                   |                |                  |       |          |                         |             |
|------------------------|-----------------------------------|----------------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| 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 04.03.2026

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 1

| Группа: МБОУ СОШ № 1 |                                |                   |                  |       |          |                            |               |
|----------------------|--------------------------------|-------------------|------------------|-------|----------|----------------------------|---------------|
| Прием пищи           | Наименование блюда             | Выход<br>блюда, г | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>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 04.03.2026

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 05.03.2026

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 1

| Прием пищи              | Наименование блюда               | Выход<br>блюда, г | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>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 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 - 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                       |             |



Меню приготавливаемых блюд  
05.03.2026

Район: МБОУ СКОШИ ЧГО 1

| Прием пищи        | Наименование блюда              | Выход<br>блюда, г | Пищевые вещества |       |          | Энергетиче-<br>ская<br>ценность | №<br>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                            |                |





# Меню приготавливаемых блюд 06.03.2026

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 1

| Таблица МНОГОКОЛОННОГО |                                            |                   |                  |       |          |                            |                        |
|------------------------|--------------------------------------------|-------------------|------------------|-------|----------|----------------------------|------------------------|
| Прием пищи             | Наименование блюда                         | Выход<br>блюда, г | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>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  
06.03.2026

Рацион: МБОУ-СКОПИ ЧГО 1

| Прием пищи                  | Наименование блюда                         | Выход<br>блюда, г | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>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