



Меню приготавливаемых блюд
10.03.2026

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	Салат из картофельный с квашеной капустой	60	1,26	3,78	4,92	58,8	№ 1, 2021
	Рассольник ленинградский	200	2,10	4,08	10,60	87,6	№ 100, 2021
	Макаронные изделия отварные	150	3,7	3,3	19,7	123	№ 256, 2021
	Котлета мясная	90	15,80	11,07	13,50	218,7	№ 339, 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	28,74	23,03	82,82	657,1	
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							
	Картофель, тушенный с луком	150	6,4	6,37	6,37	108	№ 322, 2021
	Котлеты 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	2,70	0,5	13,40	69,00	№ 575, 2021
Итого: Ужин 7 - 11		500	24	9	62	445	
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	88	63	297	2173	

Разработано: Технолог Ожегина О. В.

Ожегина



Меню приготавливаемых блюд 10.03.2026

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 1

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1			Вторник				
Завтрак 12 -18	Суп молочный с макаронными изделиями	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 сыром 40/10	50	6,90	9,00	10,00	149,00	№ 63,2021
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	№ 575, 2021
Итого: Завтрак 12 - 18		550	21,51	14,91	68,84	539,75	
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	Салат из картофеля и кваш.капусты	100	2,1	6,3	8,2	98	№ 43, 2021
	Рассольник ленинградский	250	14,56	15,08	8,68	131	№ 100, 2021
	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,9	35,5	221,4	№ 256, 2021
	Котлета мясная	100	17,6	12,3	15	243	№ 339, 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		900	48,07	40,69	108,13	1059,4	
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	Котлеты из рыбы	100	11,24	5,55	12,54	143,38	№ 307 2021
	Картофель тушеный, с луком	200	6	4,6	18,6	140	№ 172, 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	18,05	103	№ 575, 2021
Итого: Ужин 12 - 18		600	25,24	11,4	83,09	565,38	
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:		2800	114	85	392	2946	

Разработано: Технолог Ожегина О. В.



Меню приготавливаемых блюд 11.03.2026

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 рисовая с творогом	180	10,10	4,60	39	239	№ 282, 2021
	Повидло	20	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	20	11	101	578	
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	71	55	335	2285	

Разработано: Технолог Ожегина О. В.

Ожегина



Меню приготавливаемых блюд 12.03.2026

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда,	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1			Четверг				
Завтрак 7 - 11	Каша ячневая вязкая	200	7,12	6,79	38,99	247	№ 227, 2021
	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	№ 464, 2021
	Хлеб ржаной	50	4	0,65	20,05	103	№ 575, 2021
	Бутерброд с сыром 40/10	50	4,55	6,83	6,48	105,88	№ 63, 2021
	Итого: Завтрак 7 - 11	500	17,07	15,47	76,92	518,88	
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
	Шницель рубленый куринный	90	16,80	15,10	9	238,00	№ 372, 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	33	22	95	741	
2 Ужин: 7 - 11							
	Кисломолочный напиток (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:		2470	96	76	330	2499	

Разработано: Технолог Ожегина О. В.

Ожегина



**Меню приготавливаемых блюд
12.03.2026**

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	250	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 сыром 40/10	50	6,90	9,00	10,00	149,00	№ 63,2021
Итого: Завтрак 12 - 18		550	21,32	19,44	82,84	593	
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	№ 48, 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 пшеничная вязкая	200	8,13	7,24	37,95	253	№ 223, 2021
	Шницель рубленый куринный	100	14	12,6	7,5	199	№ 372, 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	30,61	20,99	94,4	718	
2 Ужин: 12 - 18							
	Кисломолочный напиток (Кефир)	200	6	6,4	11	118	№ 470, 2021
Итого: 2 Ужин 12 - 18		200	6	6,4	11	118	
Итого за день:		2780	107	81	375	2766	

Разработано: Технолог Ожегина О. В.



Меню приготавливаемых блюд 13.03.2026

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	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
	Тефтели мясные с рисом Ёжики	90	11,94	12,68	5,64	185	№ 348, 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	21	22	79	628	
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	98	93	345	2612	

Разработано: Технолог Ожегина О. В.



Меню приготавливаемых блюд 13.03.2026

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 1

Прием пищи	Наименование блюда	ыход блюда,	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1			Пятница				
Завтрак 12 -18	Каша пшeнная 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
	Тефтели мясные с рисом Ёжики	100	13,26	14,09	6,27	205	№ 348, 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	25,62	26,03	95,77	743	
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	88	405	2959	

Разработано: Технолог Ожегина О. В.

Ожегина

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816820

Владелец Вахрушева Елена Михайловна

Действителен с 23.06.2025 по 23.06.2026