



27.04.2026

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя</b>			<b>Понедельник</b>				
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
<b>Итого: Завтрак 7-11</b>		<b>500</b>	<b>14,06</b>	<b>17,72</b>	<b>83,33</b>	<b>533,7</b>	
2 Завтрак 7-11	Фрукты	200	0,8	0,8	9,8	44	№ 82, 2021г.
<b>Итого: 2 Завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
Обед 7-11	Зеленый горошек консервированный	60	6,60	2,09	3,18	36,8	№ 157, 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 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	
<b>Итого: Обед 7- 11</b>		<b>730</b>	<b>42,89</b>	<b>26,93</b>	<b>117,83</b>	<b>780,45</b>	
Полдник: 7 - 1	Кисель из концентрата плодового (ягодного)	200	1,36	0	29,0	116	№ 484, 2021
	Булочка домашняя	100	4,2	6,7	27,8	189	№ 542, 2021
	<b>Итого: Полдник 7 - 11</b>		<b>300</b>	<b>5,56</b>	<b>6,7</b>	<b>56,8</b>	<b>305</b>
Ужин: 7 - 11	Рагу из овощей	150	2,5	3,5	10	81,5	№ 176, 2021
	Тефтели мясные с рисом Ёжики	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	40	3,8	0,4	24,6	141	№ 573, 2021
	Хлеб ржаной	20	2,67	0,5	13,37	68,67	№ 575, 2021
<b>Итого: Ужин 7- 11</b>		<b>500</b>	<b>21,11</b>	<b>17,18</b>	<b>62,91</b>	<b>514,17</b>	
2 Ужин: 7 - 11	Кисломолочный напиток (Кефир)	200	6	6,4	8	112,52	№ 470, 2021
<b>Итого: 2 Ужин 7 - 11</b>		<b>200</b>	<b>6</b>	<b>6,4</b>	<b>8</b>	<b>112,52</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2430</b>	<b>90,42</b>	<b>75,73</b>	<b>338,67</b>	<b>2289,84</b>	

Разработано: Технолог Ожегина О. В.



Меню приготавливаемых блюд  
27.04.2026

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>Понедельник</b>							
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
<b>Итого: Завтрак 12 - 18</b>		<b>550</b>	<b>12,68</b>	<b>16,15</b>	<b>91,74</b>	<b>546,86</b>	
2 Завтрак 12 - 18	Фрукты	200	0,57	0,57	14	62,86	№ 82, 2021г.
	<b>Итого: 2 Завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>14</b>	<b>63</b>
Обед 12 - 18	Зеленый горошек консервированный	100	1,4	1,9	2,65	33,5	№ 157, 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 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	30	3,8	0,4	24,6	141	№ 573, 2021
	Хлеб ржаной	40	5,33	1	26,73	137,33	№ 575, 2021
<b>Итого: Обед 12 - 18</b>		<b>900</b>	<b>41,59</b>	<b>27,38</b>	<b>138,83</b>	<b>914,48</b>	
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
<b>Итого: Полдник 12 - 18</b>		<b>350</b>	<b>9,36</b>	<b>7,1</b>	<b>81,4</b>	<b>446</b>	
Ужин: 12 - 18	Рагу из овощей	200	3,96	10,69	24,75	214	№ 176, 2021
	Тефтели мясные с рисом Ёжики	100	13,26	14,09	6,27	205	№ 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
<b>Итого: Ужин 12 - 18</b>		<b>600</b>	<b>25,22</b>	<b>26,03</b>	<b>84,97</b>	<b>701</b>	
2 Ужин: 12 - 18	Кисломолочный напиток (Кефир)	200	6	6,4	8	112,52	№ 470, 2021
	<b>Итого: 2 Ужин 12 - 18</b>		<b>200</b>	<b>6</b>	<b>6,4</b>	<b>8</b>	<b>112,52</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>2800</b>	<b>95</b>	<b>84</b>	<b>419</b>	<b>2784</b>	

Разработано: Технолог Ожегина О. В.



Меню приготавливаемых блюд

28.04.2026

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя I</b>							
<b>Вторник</b>							
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
<b>Итого: Завтрак 7 - 11</b>		<b>500</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>64</b>	<b>497</b>	
2 Завтрак 7 - 11	Сок фруктовый	200	1	0,1	10,1	43,0	№ 501, 2021
	<b>Итого: 2 Завтрак 7-11</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,0</b>
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	
<b>Итого: Обед 7 - 11</b>		<b>730</b>	<b>28,74</b>	<b>23,03</b>	<b>82,82</b>	<b>657,1</b>	
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
<b>Итого: Полдник 7 - 11</b>		<b>300</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>67</b>	<b>413</b>	
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
<b>Итого: Ужин 7 - 11</b>		<b>500</b>	<b>24</b>	<b>9</b>	<b>62</b>	<b>445</b>	
2 Ужин: 7 - 11	Кисломолочный напиток " Снежок"	200	6	6,4	11	118	№ 470, 2021
	<b>Итого: 2 Ужин 7 - 11</b>		<b>200</b>	<b>6</b>	<b>6,4</b>	<b>11</b>	<b>118</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>2430</b>	<b>88</b>	<b>63</b>	<b>297</b>	<b>2173</b>	

Разработано: Технолог Ожегина О. В.



**Меню приготавливаемых блюд  
28.04.2026**

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
						<b>Вторник</b>	
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
	<b>Итого: Завтрак 12 - 18</b>	<b>550</b>	<b>21,51</b>	<b>14,91</b>	<b>68,84</b>	<b>539,75</b>	
2 Завтрак 12 - 18	Сок фруктовый	200	1	0,1	10,1	43,0	№ 501, 2021
	<b>Итого: 2 Завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	
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
<b>Итого: Обед 12- 18</b>	<b>900</b>	<b>48,07</b>	<b>40,69</b>	<b>108,13</b>	<b>1059,4</b>		
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
<b>Итого: Полдник 12 - 18</b>	<b>350</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>111</b>	<b>620</b>		
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
<b>Итого: Ужин 12 - 18</b>	<b>600</b>	<b>25,24</b>	<b>11,4</b>	<b>83,09</b>	<b>565,38</b>		
2 Ужин: 12 - 18	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	6	6,4	11	118	№ 470, 2021
	<b>Итого: 2 Ужин 12 - 18</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>6,4</b>	<b>11</b>	<b>118</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>2800</b>	<b>114</b>	<b>85</b>	<b>392</b>	<b>2946</b>		

Разработано: Технолог Ожегина О. В.



Меню приготавливаемых блюд  
29.04.2026

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 1 (В-Л)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>			<b>Среда</b>				
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
<b>Итого: Завтрак 7 - 11</b>		<b>500</b>	<b>15,23</b>	<b>16,30</b>	<b>62,72</b>	<b>506,80</b>	
2 Завтрак 7 - 11	Фрукты	200	0,57	0,57	14	62,86	№ 82, 2021
	<b>Итого: 2 Завтрак 7 - 11</b>		<b>200</b>	<b>0,57</b>	<b>0,57</b>	<b>14</b>	<b>62,86</b>
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
<b>Итого: Обед 7 - 11</b>		<b>710</b>	<b>24</b>	<b>15</b>	<b>81</b>	<b>576</b>	
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
<b>Итого: Полдник 7 - 11</b>		<b>300</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>65</b>	<b>450</b>	
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
<b>Итого: Ужин 7 - 11</b>		<b>500</b>	<b>20</b>	<b>11</b>	<b>101</b>	<b>578</b>	
2 Ужин: 7 - 11	Молоко кипяченое	200	6	5,3	10,1	112,9	№ 469, 2021
	<b>Итого: 2 Ужин 7 - 11</b>		<b>200</b>	<b>6,1</b>	<b>5,3</b>	<b>10,1</b>	<b>112,89</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>2410</b>	<b>71</b>	<b>55</b>	<b>335</b>	<b>2285</b>	

Разработано: Технолог Ожегина О. В.

*Ожегина*



**Меню приготавливаемых блюд  
29.04.2026**

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО I

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
						<b>Среда</b>	
Завтрак 12 - 18	Каша манная молочная жидкая	250	7,75	8,85	38,64	270	№ 230, 2021
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	№ 460, 2021
	Яйцо варенное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	№ 267, 2021
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	№ 575, 2021
	Масло сливочное	10	0,08	7,27	0,13	66	№ 79, 2021
<b>Итого: Завтрак 12 - 18</b>		<b>550</b>	<b>18,51</b>	<b>18,17</b>	<b>70,6</b>	<b>565,8</b>	
2 Завтрак 12 - 18							
	Фрукты	200	0,57	0,57	14	62,86	№ 82, 2021
	<b>Итого: 2 Завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>14</b>	<b>63</b>	
Обед 12 - 18	Винегрет с растительным маслом	100	1,58	6,64	8,84	101	№ 47, 2021
	Уха рыбацкая	250	7,33	2,3	8,33	83	№ 120, 2021
	Плов из отварной птицы	220	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	30	2,53	0,26	16,4	78	№ 573, 2021
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,21	8,02	41,2	№ 575, 2021
<b>Итого: Обед 12- 18</b>		<b>820</b>	<b>25,94</b>	<b>17,71</b>	<b>86,49</b>	<b>610,2</b>	
Полдник: 12 - 18	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	№ 457, 2021
	Вафли	100	1,95	7,3	31,25	270,5	№ 580, 2021
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	141	№ 573, 2021
<b>Итого: Полдник 12 - 18</b>		<b>350</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>65</b>	<b>450</b>	
Ужин: 12-18	Запеканка рисовая с творогом	250	16,80	7,70	66	399	№ 282, 2021
	Повидло	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	141	№ 573, 2021
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	№ 535, 2021
<b>Итого: Ужин 12 - 18</b>		<b>600</b>	<b>25</b>	<b>11</b>	<b>83</b>	<b>565</b>	
2 Ужин: 12 - 18							
	Молоко кипяченое	200	6	5,3	10,1	112,9	№ 469, 2021
<b>Итого: 2 Ужин 12 - 18</b>		<b>200</b>	<b>6,1</b>	<b>5,3</b>	<b>10,1</b>	<b>112,89</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2720</b>	<b>82</b>	<b>61</b>	<b>329</b>	<b>2367</b>	

Разработано: Технолог Ожегина О. В.



**Меню приготавливаемых блюд  
30.04.2026**

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда,	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>			<b>Четверг</b>				
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
	<b>Итого: Завтрак 7 - 11</b>	<b>500</b>	<b>17,07</b>	<b>15,47</b>	<b>76,92</b>	<b>518,88</b>	
2 Завтрак 7 - 11	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	43	№ 501, 2021
	<b>Итого: 2 Завтрак 7 - 11</b>	<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	
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
<b>Итого: Обед 7 - 11</b>	<b>730</b>	<b>35,37</b>	<b>24,82</b>	<b>103,22</b>	<b>857,1</b>		
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
	<b>Итого: Полдник 7 - 11</b>	<b>300</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>37</b>	<b>227</b>	
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
<b>Итого: Ужин 7 - 11</b>	<b>540</b>	<b>33</b>	<b>22</b>	<b>95</b>	<b>741</b>		
2 Ужин: 7 - 11	Кисломолочный напиток (Кефир)	200	6	6,4	8	112,52	№ 470, 2021
	<b>Итого: 2 Ужин 7 - 11</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>6,4</b>	<b>8</b>	<b>112,52</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2470</b>	<b>96</b>	<b>76</b>	<b>330</b>	<b>2499</b>	

Разработано: Технолог Ожегина О. В.



Меню приготавливаемых блюд  
30.04.2026

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>			<b>Четверг</b>				
Завтрак 12 - 18	Каша ячневая вязкая	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
<b>Итого: Завтрак 12 - 18</b>		<b>550</b>	<b>21,32</b>	<b>19,44</b>	<b>82,84</b>	<b>593</b>	
2 Завтрак 12 - 18	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	43	№ 501, 2021
	<b>Итого: 2 Завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>43</b>	
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
<b>Итого: Обед 12 - 18</b>		<b>880</b>	<b>39,88</b>	<b>27,09</b>	<b>115,22</b>	<b>926</b>	
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
<b>Итого: Полдник 12 - 18</b>		<b>350</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>62</b>	<b>368</b>	
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
<b>Итого: Ужин 12 - 18</b>		<b>600</b>	<b>30,61</b>	<b>20,99</b>	<b>94,4</b>	<b>718</b>	
2 Ужин: 12 - 18	Кисломолочный напиток (Кефир)	200	6	6,4	11	118	№ 470, 2021
	<b>Итого: 2 Ужин 12 - 18</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>6,4</b>	<b>11</b>	<b>118</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2780</b>	<b>107</b>	<b>81</b>	<b>375</b>	<b>2766</b>	

Разработано: Технолог Ожегина О. В.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816820

Владелец Вахрушева Елена Михайловна

Действителен с 23.06.2025 по 23.06.2026