



Меню приготавливаемых блюд  
12.05.2026

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, тушеный 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  
12.05.2026**

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда,	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>Завтрак 12 - 18</b>				<b>Вторник</b>			
	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>	
<b>2 Завтрак 12 - 18</b>							
	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>	
<b>Обед 12 - 18</b>							
	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>	
<b>Полдник: 12 - 18</b>							
	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>	
<b>Ужин 12-18</b>							
	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>	
<b>2 Ужин: 12 - 18</b>							
	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  
13.05.2026

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  
13.05.2026**

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  
14.05.2026**

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  
14.05.2026

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.



Меню приготавливаемых блюд  
15.05.2026

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>Пятница</b>			
Завтрак 7 - 11	Каша пшённая 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
<b>Итого: Завтрак 7 - 11</b>		<b>500</b>	<b>17</b>	<b>21</b>	<b>94</b>	<b>623</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	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	
<b>Итого: Обед 7 - 11</b>		<b>730</b>	<b>44</b>	<b>38</b>	<b>87</b>	<b>868</b>	
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
<b>Итого: Полдник 7 - 11</b>		<b>300</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>59</b>	<b>312</b>	
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
<b>Итого: Ужин 7 - 11</b>		<b>500</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>79</b>	<b>628</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>98</b>	<b>93</b>	<b>345</b>	<b>2612</b>	

Разработано: Технолог Ожегина О. В.



Менюготавливаемых блюд  
15.05.2026

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>			<b>Пятница</b>				
Завтрак 12 - 18	Каша пшеничная 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
	<b>Итого: Завтрак 12 - 18</b>	<b>550</b>	<b>21,03</b>	<b>22,99</b>	<b>104,73</b>	<b>676,7</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	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
<b>Итого: Обед 12- 18</b>	<b>890</b>	<b>47,72</b>	<b>28,19</b>	<b>119,88</b>	<b>943</b>		
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
<b>Итого: Полдник 12 - 18</b>	<b>350</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>59</b>	<b>415</b>		
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
<b>Итого: Ужин 12 - 18</b>	<b>600</b>	<b>25,62</b>	<b>26,03</b>	<b>95,77</b>	<b>743</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>2790</b>	<b>111</b>	<b>88</b>	<b>405</b>	<b>2959</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