



Меню приготавливаемых блюд 25.05.2026

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1			Понедельник				
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
Итого: Завтрак 12 - 18		550	12,68	16,15	91,74	546,86	
2 Завтрак 12 - 18	Фрукты	200	0,57	0,57	14	62,86	№ 82, 2021г.
Итого: 2 Завтрак		200	1	1	14	63	
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
Итого: Обед 12 - 18		900	41,59	27,38	138,83	914,48	
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
Итого: Полдник 12 - 18		350	9,36	7,1	81,4	446	
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
Итого: Ужин 12 - 18		600	25,22	26,03	84,97	701	
2 Ужин: 12 - 18	Кисломолочный напиток (Кефир)	200	6	6,4	8	112,52	№ 470, 2021
Итого: 2 Ужин 12 - 18		200	6	6,4	8	112,52	
Итого за день:		2800	95	84	419	2784	

Разработано: Технолог Ожегина О. В.

Ожегина



Меню приготавливаемых блюд 26.05.2026

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 26.05.2026

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 1

Прием пищи	Наименование блюда	ыход блюда.	Пищевые вещества			Энергетич еская	№ 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.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816820

Владелец Вахрушева Елена Михайловна

Действителен с 23.06.2025 по 23.06.2026