# Меню приготавливаемых блюд
28.09.2026

**Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 1**

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| **Неделя** | | | | | | | **Понедельник** |
| **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 |
| **Итого: Завтрак 7-11** | | **500** | **14,06** | **17,72** | **83,33** | **533,7** | |
| **2 Завтрак 7-11** | | | | | | | |
| | Фрукты | 200 | 0,8 | 0,8 | 9,8 | 44 | № 82, 2021г. |
| **Итого: 2 Завтрак** | | **200** | **0,8** | **0,8** | **9,8** | **44** | |
| **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 |
| **Итого: Обед 7- 11** | | **730** | **42,89** | **26,93** | **117,83** | **780,45** | |
| **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 |
| **Итого: Полдник 7 - 11** | | **300** | **5,56** | **6,7** | **56,8** | **305** | |
| **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 |
| **Итого: Ужин 7- 11** | | **500** | **21,11** | **17,18** | **62,91** | **514,17** | |
| **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:** | | **2430** | **90,42** | **75,73** | **338,67** | **2289,84** | |

Разработано: Технолог Ожегина О. В.

ИП Батов Н. М.

# Меню приготавливаемых блюд
28.09.2026

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.

ИП Батуев Н. М.

# Меню приготавливаемых блюд
29.09.2026

**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.

ИП Батуев Н.М.

Меню приготавливаемых блюд
29.09.2026

**Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 1**

| Прием пищи | Наименование блюда | ыход 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.

ИП Батуев И. М.

# Меню приготавливаемых блюд

30.09.2026

**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 вареное | 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 кипяченное | 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.

Меню приготавливаемых блюд
30.09.2026

**Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 1**

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| **Неделя 1** | | | | | | | **Среда** |
| **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 вареное | 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 |
| **Итого: Завтрак 12 - 18** | | **550** | **18,51** | **18,17** | **70,6** | **565,8** | |
| **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 | 1,58 | 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 |
| **Итого: Обед 12- 18** | | **820** | **25,94** | **17,71** | **86,49** | **610,2** | |
| **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 |
| **Итого: Полдник 12 - 18** | | **350** | **6** | **8** | **65** | **450** | |
| **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 |
| **Итого: Ужин 12 - 18** | | **600** | **25** | **11** | **83** | **565** | |
| **2 Ужин: 12 - 18** | | | | | | | |
| | Молоко кипяченное | 200 | 6 | 5,3 | 10,1 | 112,9 | № 469, 2021 |
| **Итого: 2 Ужин 12 - 18** | | **200** | **6,1** | **5,3** | **10,1** | **112,89** | |
| **Итого за день:** | | **2720** | **82** | **61** | **329** | **2367** | |

Разработано: Технолог Ожегина О. В.

ИП Бачуев Н. М.

Меню приготавливаемых блюд

01.10.2026

**Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 1**

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| **Неделя 1** | | | | | | **Четверг** | |
| **Завтрак 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 рубленный 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.

ИП Батуев Н. М.

Меню приготавливаемых блюд

01.10.2026

**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 рубленный 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.

ИП Батуев Н. М.

# Меню приготавливаемых блюд
02.10.2026

**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 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 |
| **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.

Утверждаю

Меню приготавливаемых блюд

02.10.2026

**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 пшённая 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.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 137229390276579249501011284440209805858236050531

Владелец Леухина Наталья Леонидовна

Действителен С 18.08.2026 по 18.08.2027