Н. Сидоров Н. М.

Меню приготавливаемых блюд

05.10.2026

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2						**Понедельник**	
Завтрак 7 - 11	Суп молочный с крупой	200	4,8	5	16,44	130	№ 140, 2021
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	№ 462, 2021
	Бутерброд с сыром 50/10	60	4,55	6,83	6,48	105,88	№ 63,2021
	Хлеб ржаной	50	2	0,65	19,90	99	№ 575, 2021
Итого: Завтрак 7 - 11		**510**	**13**	**15**	**37**	**330**	
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	Кукуруза консервированная	60	8,6	0,5	16,86	72,7	№ 149, 2021
	Суп лапша по - домашнему	200	2	3,08	8,9	71,4	№ 128, 2021
	Капуста тушеная с мясом (Бигус)	180	13,50	9,98	3,90	159,70	№ 329, 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	40	3,06	1	17,90	89,10	№ 575, 2021
Итого: Обед 7 -11		**700**	**21**	**11**	**67**	**474**	
Полдник: 7 - 11							
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	№ 460, 2021
	Булочка домашняя	100	4,2	6,7	27,8	189	№ 542, 2021
Итого: Полдник 7 - 11		**300**	**6**	**8**	**39**	**253**	
Ужин: 7 - 11	Каша ячневая вязкая	150	6,36	5,83	29,08	194,23	№ 227, 2021
	Фрикадельки в соусе	90	18,00	14	0,64	203,40	№ 145, 419, 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	40	5,33	1	26,73	137,33	№ 575, 2021
Итого: Ужин 7 - 11		**530**	**34**	**22**	**90**	**714**	
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:		**2440**	**80**	**61**	**257**	**1946**	

Разработано: Технолог Ожегина О. В.

Утверждаю
ИП Батуев Н. М.

Меню приготавливаемых блюд
05.10.2026

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда,	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2						**Понедельник**	
Завтрак 12 -18	Суп молочный с крупой	250	6	6,25	20,55	182	№ 140, 2021
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	№ 462, 2021
	Бутерброд с сыром 40/10	50	4,55	6,83	6,48	105,88	№ 63,2021
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	№ 575, 2021
Итого: Завтрак 12 - 18		**550**	**17,85**	**16,73**	**60,88**	**484,88**	
2 Завтрак 12 - 18							
	Фрукты	200	0,57	0,57	14	62,86	№ 82, 2021
Итого: 2 Завтрак		**200**	**0,57**	**0,57**	**14**	**62,86**	
обед 12-18	Кукуруза консервированная порц.	100	14,4	0,82	28	121	№ 149, 2021
	Суп лапша по - домашнему	250	2	3,08	8,9	106	№ 128, 2021
	Капуста тушеная с мясом (Бигус)	200	18	13,3	5,2	240	№ 329, 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	126	№ 573, 2021
	Хлеб ржаной	30	5,33	1	26,73	90,6	№ 575, 2021
Итого: Обед 12- 18		**800**	**44,13**	**18,7**	**113,53**	**767,6**	
Полдник: 12 - 18							
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	№ 460, 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**	**10**	**8**	**64**	**394**	
Ужин: 12-18	Каша ячневая вязкая	200	7,63	7	34,9	265	№ 227, 2021
	Фрикадельки в соусе	100	18,00	14	0,64	224,00	№ 145, 419, 2021
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	36	№ 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**	**33,63**	**22,56**	**89,49**	**769**	
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:		**2350**	**102**	**64**	**288**	**2197**	

Разработано: Технолог Ожегина О. В.

Батуев Н. М.

Меню приготавливаемых блюд
06.10.2026

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							**Вторник**
Завтрак 7 - 11	Каша рисовая молочная	200	3,02	3,96	32,47	174,66	№ 217, 2021
	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	66	№ 464,2021
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	№ 267, 2021
	Хлеб ржаной	60	4	0,75	20,05	82,34	№ 575, 2021
Итого: Завтрак 7 - 11		**500**	**13,5**	**10,51**	**64,2**	**385,8**	
2 Завтрак 7 - 11							
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	43	№ 501, 2021
Итого: 2 Завтрак 7 -11		**200**	**1**	**0**	**10**	**43**	
Обед 7 - 11	Икра кабачковая	60	0,40	0,9	2,00	18,0	№ 50,2021
	Суп картофельный с крупой	200	2,41	4,02	7,84	78,2	№ 114, 2021
	Пюре картофельное	150	2,7	4	5,8	70	№ 377, 2021
	Котлета из птицы припущенная	90	15,82	55,88	14,79	289	№ 372, 2021
	Компот из смеси сухофруктов	180	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	20	1,36	0,26	7,96	39,60	№ 575, 2021
Итого: Обед 7 - 11		**750**	**25**	**66**	**83**	**720**	
Полдник: 7 -11							
	Чай с сахаром	200	7,6	6,8	41,8	260	№ 457, 2021
	Шанежка наливная	100	7,8	6,9	51,1	298	№ 538, 2021
Итого: Полдник 7 - 11		**300**	**15**	**7**	**93**	**558**	
Ужин: 7 - 11	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,53	9,62	23,56	170,78	№ 202, 2021
	Рыба тушенная с овощами в томате	100	12,2	6,8	3,8	125,4	№ 299, 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
Итого: Ужин 7 - 11		**500**	**20,73**	**16,92**	**61,26**	**451,18**	
2 Ужин: 7 - 11							
	Кисломолочный напиток (Кефир)	200	5,8	6	8	113	№ 470, 2021
Итого: 2 Ужин 7 -11		**200**	**5,8**	**6**	**8**	**113**	
Итого за день:		**2450**	**81**	**106**	**320**	**2271**	

Разработано: Технолог Ожегина О. В.

Меню приготавливаемых блюд

06.10.2026

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда,	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							**Вторник**
Завтрак 12 -18	Каша рисовая молочная	250	3,78	4,95	40,59	230	№ 217, 2021
	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	66	№ 464,2021
	Яйцо вареное	50	5,08	4,6	0,28	62,8	№ 267, 2021
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	№ 575, 2021
Итого: Завтрак 12 - 18		**550**	**14,26**	**6,9**	**72,32**	**461,8**	
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	Икра кабачковая	100	0,40	0,9	2,00	28,0	№ 50,2021
	Суп картофельный с крупой	250	3,01	5,03	9,8	107	№ 114, 2021
	Пюре картофельное	180	2,7	4	5,8	91	№ 377, 2021
	Котлета из птицы припущенная	100	15,82	55,88	14,79	289	№ 372, 2021
	Компот из смеси сухофруктов	180	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	30	4	0,75	10,05	103	№ 575, 2021
Итого: Обед 12- 18		**890**	**30**	**67**	**87**	**843**	
Полдник: 12 - 18							
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	№ 457, 2021
	Шанежка наливная	100	7,8	6,9	51,1	298	№ 538, 2021
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	141	№ 573, 2021
Итого: Полдник 12 - 18		**350**	**12**	**7**	**85**	**477**	
Ужин: 12-18	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,6	7,8	38,8	255,6	№ 202, 2021
	Рыба тушенная с овощами и томатом	100	8,78	4,9	2,74	90	№ 299 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**	**24,38**	**13,95**	**95,49**	**627,6**	
2 Ужин: 12 - 18							
	Кисломолочный напиток (Кефир)	200	5,8	6	8	113	№ 470, 2021
Итого: 2 Ужин 12 - 18		**200**	**5,8**	**6**	**8**	**113**	
Итого за день:		**2790**	**87**	**101**	**358**	**2565**	

Разработано: Технолог Ожегина О. В.

Шубина Н.М.

Меню приготавливаемых блюд
07.10.2026

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							**Среда**
Завтрак 7 - 11	Каша ячневая вязкая	200	7,12	6,79	38,99	247	№ 227, 2021
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	№ 457, 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 7 - 11		**500**	**15**	**17**	**88**	**548**	
2 Завтрак 7 - 11							
	Фрукты	200	0,57	0,57	14	62,86	№ 82, 2021
Итого: 2 Завтрак 7 - 11		**200**	**1**	**1**	**14**	**63**	
Обед 7 - 11	Винегрет с растительным маслом	60	0,95	3,98	5,31	61	№ 47, 2021
	Борщ с капустой и картофелем	200	5,56	7,62	5,89	114,36	№ 95, 2021
	Рис припущенный	150	4,8	7,2	39,2	241,6	№ 386, 2021г.
	Печень говяжья по-строгановски	90	17,55	8,46	6,84	173,7	№ 356, 2021
	Напиток из шиповника	180	0,68		4,30	22,00	№ 496, 2021
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	141	№ 573, 2021
	Хлеб ржаной	30	1,6	0,21	8,02	41,2	№ 575, 2021
Итого: Обед 7 - 11		**760**	**34**	**24**	**89**	**734**	
Полдник: 7 - 11	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	№ 457, 2021
	Печенье	50	3,75	4,9	31,2	207,5	№ 582, 2021
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	117	№ 573, 2021
Итого: Полдник 7 - 11		**300**	**8**	**5**	**65**	**363**	
Ужин: 7 - 11	Голубцы ленивые	90	9,45	11,34	3,15	150	№ 333, 2021
	Макаронные изделия отварные	150	3,7	3,3	19,7	117	№ 256, 2021
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	№ 459, 2021
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,53	0,26	16,4	78	№ 573, 2021
	Хлеб ржаной	30	4	0,75	10,05	103	№ 575, 2021
Итого: Ужин 7 - 11		**500**	**20**	**16**	**59**	**488**	
,2 Ужин: 7 - 11							
	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	6	6,4	11	118	№ 470, 2021
Итого: 2 Ужин 7 - 11		**200**	**6**	**6**	**11**	**118**	
Итого за день:		**2460**	**83**	**69**	**326**	**2313**	

Разработано: Технолог Ожегина О. В.

Утверждаю: Батуев Н. М.

Меню приготавливаемых блюд
07.10.2026

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Недел 2						**Среда**	
Завтрак 12 -18	Каша ячневая вязкая	250	7,12	6,79	38,99	250	№ 227, 2021
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	№ 457, 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**	**14,82**	**16,89**	**88,04**	**550,7**	
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	Винегрет с растительным маслом	100	1,58	6,64	8,84	101	№ 47, 2021
	Борщ с капустой и картофелем	250	5,56	7,62	5,89	140,00	№ 95, 2021
	Рис припущенный	180	3,6	5,4	38,8	310	№ 386, 2021г.
	Печень говяжья по-строгановски	100	19,5	9,4	7,6	199	№ 356, 2021
	Напиток из шиповника	180	0,68		4,30	22,00	№ 496, 2021
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	141	№ 573, 2021
	Хлеб ржаной	30	4	0,75	10,05	103	№ 575, 2021
Итого: Обед 12- 18		**890**	**39**	**30**	**100**	**1016**	
Полдник: 12 - 18							
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	№ 457, 2021
	Печенье	100	3,75	4,9	31,2	207,5	№ 457, 2021
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	141	№ 575, 2021
Итого: Полдник 12 - 18		**350**	**8**	**5**	**65**	**387**	
Ужин: 12-18	Голубцы ленивые	100	9,45	11,34	3,15	160	№ 333, 2021
	Макаронные изделия отварные	200	3,33	2,97	17,73	123	№ 256, 2021
	Чай с лимоном	200	0,3	0, 1	9,5	40	№ 459, 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**	**20,88**	**15,46**	**75,03**	**567**	
2 Ужин: 12 - 18							
	Кисломолочный напиток " Снежок	200	6	6,4	11	118	№ 470, 2021
Итого: 2 Ужин 12 - 18		**200**	**6**	**6**	**11**	**118**	
Итого за день:		**2790**	**89**	**75**	**353**	**2701**	

Разработано: Технолог Ожегина О. В.

ИП Бажев Ш. М.

Меню приготавливаемых блюд

08.10.2026

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2						**Четверг**	
Завтрак 7 - 11	Каша "Дружба"	200	3,9	4,95	20,7	142	№ 229, 2021
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	№ 459, 2021
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,00	99	№ 575, 2021
	Бутерброд с сыром 40/10	50	6,90	9,00	10,00	149	№ 63,2021
Итого: Завтрак 7 - 11		**500**	**16**	**16**	**62**	**454**	
2 Завтрак 7 - 11							
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	43	№ 501, 2021
Итого: 2 Завтрак 7 - 11		**200**	**1**	**0**	**10**	**43**	
Обед 7 -11	Салат картофельный с квашеной капустой	60	1,26	3,78	4,92	58,8	№ 43, 2021
	Суп картофельный с клецками	200	2,12	2,8	7,56	64	№ 115, 2021
	Рыба тушенная с овощами в томате	90	12,2	6,8	3,8	125,0	№ 299, 2021
	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,8	8,82	52,28	252	№ 202, 2021
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,1	20,1	84	№ 376, 2021
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,4	0,4	22,1	105	№ 573, 2021
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	39,60	№ 575, 2021
Итого: Обед 7- 11		**740**	**32,76**	**22,92**	**118,72**	**728,7**	
Полдник: 7 - 11	Чай с лимоном	200	0,3	0, 1	9,5	40	№ 459, 2021
	Ватрушки с повидлом	100	4,67	6	61	289	№ 530,2021
Итого: Полдник 7 - 11		**300**	**5**	**6**	**71**	**329**	
Ужин: 7 - 11	Пюре из гороха с маслом	150	16,1	3,66	29,05	213,66	№ 389, 2021
	Тефтели мясные 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	30	2,53	0,26	16,4	78	№ 573, 2021
	Хлеб ржаной	30	2,26	0,4	13,2	66	№ 575, 2021
Итого: Ужин 7 -11		**500**	**33,03**	**17,06**	**73,59**	**580,66**	
2 Ужин: 7 - 11							
	Молоко кипяченное	200	6	5,3	10,1	112,9	№ 469, 2021
Итого: 2 Ужин 7 - 11		**200**	**6**	**5,3**	**10,1**	**112,5**	
Итого за день:		**2440**	**94**	**67**	**345**	**2248**	

Разработано: Технолог Ожегина О. В.

ИП Бабуев Н. М.

Меню приготавливаемых блюд
08.10.2026

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 1

Прием пищи	Наименование блюда	ыход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя 2					**Четверг**	
Завтрак 12 -18	Каша "Дружба"	250	3,9	4,95	20,7	160	№ 229, 2021
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	№ 229, 2021
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	№ 459, 2021
	Бутерброд с сыром 40/10	50	4,55	6,83	6,48	105,88	№ 575, 2021
	Итого: Завтрак 12 - 18	**550**	**14,05**	**13,83**	**58,73**	**432,88**	№ 63,2021
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 картофеля и кваш.капусты	100	2,1	6,3	8,2	98	№ 43, 2021
	Суп картофельный с клецками	250	2,65	3,5	10,3	95	№ 115, 2021
	Рыба тушенная с овощами в томате	100	8,87	4,9	2,74	150	№ 299, 2021
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,6	7,8	38,8	327	№ 202, 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**	**29,62**	**23,75**	**114,79**	**998**	
Полдник: 12 - 18							
	Чай с лимоном	200	0,3	0, 1	9,5	40	№ 459, 2021
	Ватрушки с повидлом	100	4,67	6	61	289	№ 530,2021
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	141	№ 575, 2021
	Итого: Полдник 12 - 18	**350**	**9**	**6**	**95**	**470**	
Ужин: 12-18							
	Пюре из гороха с маслом	200	22	1,6	39,7	260,2	№ 389,2021
	Тефтели мясные Ёжики	100	13,26	14,09	6,27	215	№ 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**	**43,26**	**16,94**	**99,92**	**757,2**	
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:	**2780**	**102**	**66**	**389**	**2814**	

Разработано: Технолог Ожегина О. В.

Меню приготавливаемых блюд

09.10.2026

ция: МБОУ СКОШИ ЧГО 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2						**Пятница**	
Завтрак 7 - 11	Каша манная молочная жидкая	200	6,22	6,6	31,24	209	№ 230, 2021
	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	66	№ 464,2021
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,00	99	№ 575, 2021
	Бутерброд с маслом 40/10	50	3,5	9,25	19,7	159,7	№ 63, 2021
Итого: Завтрак 7-11		**500**	**15,12**	**17,8**	**82,34**	**533,7**	
2 Завтрак 7 - 11							
	Сок фруктовый	200	0,57	1	14,00	62,86	№ 501, 2021
Итого: 2 Завтрак 7 - 11		**200**	**0,57**	**0,57**	**14**	**62,86**	
Обед 7 -11	Свекла с растительным маслом	60	0,86	3,05	5,7	45,21	№ 26, 2021
	Рассольник ленинградский	200	3	4,08	10,60	87,60	№ 100, 2021
	Запеканка картофельная с мясом	180	23	16	17	300	№ 334, 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	40	5,33	1	26,73	137,33	№ 575, 2021
Итого: Обед 7 -11		**700**	**36,3**	**24,33**	**104,73**	**795,14**	
Полдник: 7 - 11							
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	№ 457, 2021
	Ватрушка с творогом	100	4	1,4	23,9	124	№ 531, 2021г.
Итого: Полдник 7 - 11		**300**	**4**	**2**	**33**	**162**	
Ужин: 7 - 11	Капуста тушеная	150	3	5,1	11,4	103,5	№ 380, 2021
	Биточки рыбные *с* томатным соусом	90	9	1,1	7	74	№ 307, 419, 2021
	Кисель из концентрата плодового (ягодного)	180	1,36	0	29,0	116	№ 484, 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 17 -11		**510**	**22**	**8**	**99**	**572**	
2 Ужин: 7 -11							
	Кисломолочный напиток " Снежок"	200	6	6,4	11	118	№ 470, 2021
Итого: 2 Ужин 7-11		**200**	**6**	**6**	**11**	**118**	
Итого за день:		**2410**	**85**	**58**	**344**	**2244**	
Итого за период:		**24480**	**860**	**750**	**3510**	**23420**	
Среднеее значение за период:		**2448**	**86**	**75**	**351**	**2342**	

Разработано: Технолог Ожегина О. В.

Утверждаю

Меню приготавливаемых блюд
09.10.2026

Рацион: МБОУ СКОШИ ЧГО 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2						**Пятница**	
Завтрак 12 -18	Каша манная	250	6,22	6,6	31,24	240	№ 230, 2021
	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	66	№ 464,2021
	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**	**15,12**	**17,8**	**82,39**	**568,7**	
2 Завтрак 12 - 18							
	Сок фруктовый	200	0,57	1	14,00	62,86	№ 501, 2021
Итого: 2 Завтрак		**200**	**0,57**	**0,57**	**14**	**62,86**	
Обед 12 - 18							
	Свекла с растительным маслом	100	0,86	3,05	5,7	82	№ 26, 2021
	Рассольник ленинградский	250	2,62	5,1	13,25	160	№ 100, 2021
	Запеканка картофельная с мясом	200	20,5	14,1	15,3	270	№ 334, 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	40	4	0,75	20,05	103	№ 575, 2021
Итого: Обед 12- 18		**810**	**32,38**	**23,5**	**99**	**840**	
Полдник: 12 - 18							
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	№ 457, 2021
	Ватрушка с творогом	100	4	1,4	23,9	124	№ 531, 2021
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	141	№ 573, 2021
Итого: Полдник 12 - 18		**350**	**8**	**2**	**58**	**303**	
Ужин: 12-18							
	Капуста тушеная	200	4	6,8	15,2	156	№ 380, 2021
	Биточки рыбные с томатным	100	11,7	1,43	9,1	127	№ 307, 419, 2021
	Кисель из концентрата плодового (ягодного)	200	1,36		29	116	№ 484, 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**	**24,86**	**9,38**	**97,95**	**643**	
2 Ужин: 12 - 18							
	Кисломолочный напиток " Снежо	200	6	6,4	11	118	№ 470, 2021
Итого: 2 Ужин 12 - 18		**200**	**6**	**6,4**	**11**	**118**	
Итого за день:		**2710**	**87**	**60**	**362**	**2536**	
Итого за период:		**27510**	**933**	**791**	**3728**	**27020**	
Среднеее значение за период:		**2751**	**93.3**	**79.1**	**372.8**	**2702**	

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