

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МОУ "СОШ № 61"  
 \_\_\_\_\_ Т.В.  
 Зузлова  
 "01" июль 2024 г.

| Наименование и состав блюд              | Выход блюда | Пищевые вещества (г.) |              |               | Энергетическая ценность, Ккал. | Витамин С    | № рецептуры | № рецептуры технологической карты |
|---|-------------|-----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|-----------------------------------|
|   |             | Белки, гр.            | Жиры, гр.    | Углеводы, гр. |                                |              |             |                                   |
| <b>1-й день</b>                         |             |                       |              |               |                                |              |             |                                   |
| <b>ЗАВТРАК</b>                          |             |                       |              |               |                                |              |             |                                   |
| Омлет натуральный                       | 105         | 9,28                  | 18,03        | 1,86          | 193,00                         | 0,18         | 215         | 5,2                               |
| Бутерброд с маслом                      | 35          | 2,30                  | 4,36         | 14,62         | 108,00                         | 0,00         | 2           | 10,2                              |
| Кофейный напиток с молоком              | 180         | 2,85                  | 2,41         | 14,36         | 91,00                          | 1,17         | 253         | 11,11                             |
| <b>Всего за завтрак:</b>                | <b>470</b>  | <b>16,47</b>          | <b>25,00</b> | <b>37,44</b>  | <b>429,93</b>                  | <b>4,35</b>  |             |                                   |
| 10:00 Соки овощные, фруктовые и ягодные | 150         | 2,04                  | 0,20         | 6,60          | 37,93                          | 3,00         | 1,2         | к/к                               |
| <b>ОБЕД</b>                             |             |                       |              |               |                                |              |             |                                   |
| Салат из свеклы                         | 60          | 0,66                  | 3,11         | 6,86          | 58,02                          | 5,58         | 35          | 1,3                               |
| Суп гороховый на мясном бульоне         | 250         | 5,49                  | 5,27         | 16,32         | 135,00                         | 5,81         | 81          | 45048,00                          |
| Тефтели крупяные из говядины            | 180         | 8,50                  | 12           | 15,20         | 99,60                          | 1,59         | 22          |                                   |
| Хлеб пшеничный                          | 30          | 2,01                  | 0,21         | 15,09         | 72,00                          | 0,00         | 1           | 10,1                              |
| Хлеб ржаной                             | 50          | 2,50                  | 0,5          | 21,25         | 102,00                         | 0,00         | 1           | 10,1                              |
| Компот из сухофруктов смесь             | 200         | 0,44                  | 0,02         | 27,76         | 113,00                         | 0,40         | 376         | 11,8                              |
| <b>Всего за обед:</b>                   | <b>770</b>  | <b>19,60</b>          | <b>21,11</b> | <b>102,48</b> | <b>579,62</b>                  | <b>13,38</b> |             |                                   |
| <b>ПОЛДНИК</b>                          |             |                       |              |               |                                |              |             |                                   |
| Кисломолочная продукция с м.ж.д 2,5%    | 150         | 6,06                  | 6,69         | 8,36          | 123,31                         | 1,46         | 251         | 6,4                               |

|                          |            |             |              |              |               |             |     |    |
|--------------------------|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-----|----|
| Печенье                  | 21         | 1,28        | 3,95         | 14,30        | 98,39         | 0,00        | к/к | 63 |
| <b>Всего за полдник:</b> | <b>171</b> | <b>7,34</b> | <b>10,64</b> | <b>22,66</b> | <b>221,70</b> | <b>1,46</b> |     |    |

**УЖИН**

|                           |                |              |              |               |                 |              |      |      |
|---------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|------|------|
| Картофельное пюре         | 150            | 3,06         | 4,80         | 20,43         | 138,00          | 18,15        | 206  | 3,1  |
| Батон                     | 20             | 3,00         | 1,16         | 20,56         | 104,80          | 0,00         | 152  | 212  |
| Печень тушенная в сметане | 95             | 12,28        | 7,07         | 8,57          | 144,94          | 28,35        | 7,19 | 82   |
| Чай с сахаром             | 180            | 0,06         | 0,02         | 11,98         | 43,00           | 0,03         | 392  | 11,4 |
| <b>Всего за ужин:</b>     | <b>445</b>     | <b>18,40</b> | <b>13,05</b> | <b>61,54</b>  | <b>430,74</b>   | <b>46,53</b> |      |      |
| <b>Итого за 1-й день:</b> | <b>1 856,0</b> | <b>61,81</b> | <b>69,80</b> | <b>224,12</b> | <b>1 661,99</b> | <b>65,72</b> |      |      |

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ "СОШ № 61"

\_\_\_\_\_ Т.В. Зузлова

"01" июль 2024 г.

| Наименование и состав блюд                     | Выход блюда | Пищевые вещества (г.) |              |               | Энергетическая ценность, Ккал. | Витамин С    | № рецептуры | № рецептуры |
|--|-------------|-----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|-------------|
|  |             | Белки, гр.            | Жиры, гр.    | Углеводы, гр. |                                |              |             |             |
| <b>2-й день</b>                                |             |                       |              |               |                                |              |             |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                 |             |                       |              |               |                                |              |             |             |
| Каша "Дружба" вязкая                           | 200         | 6,21                  | 7,73         | 27,21         | 201,00                         | 1,95         | 168         | 4,11        |
| Бутерброд с маслом сливочным и сыром           | 50          | 6,45                  | 7,27         | 17,77         | 162,25                         | 0,10         | 10,3        | 3           |
| Какао с молоком                                | 180         | 1,20                  | 1,30         | 13,00         | 90,00                          | 0,83         | 248         | 11,7        |
| <b>Всего за завтрак:</b>                       | <b>570</b>  | <b>15,76</b>          | <b>16,49</b> | <b>64,14</b>  | <b>488,65</b>                  | <b>5,68</b>  |             |             |
| <b>10.00 Соки овощные, фруктовые и ягодные</b> | <b>140</b>  | <b>1,90</b>           | <b>0,19</b>  | <b>6,16</b>   | <b>35,40</b>                   | <b>2,80</b>  | к/к         | 11,2        |
| <b>ОБЕД</b>                                    |             |                       |              |               |                                |              |             |             |
| Огурец соленый                                 | 50          | 0,57                  | 0,11         | 2,42          | 12,08                          | 15,00        | к/к         | 1,25        |
| Суп картофельный (на мясном бульоне)           | 250         | 2,34                  | 2,82         | 16,71         | 101,00                         | 12,00        | 77          | 2,16        |
| Котлеты, биточки, шницели из говядины          | 70          | 7,93                  | 8,00         | 8,71          | 99,04                          | 0,88         | 161         | 6           |
| Пюре из гороха с маслом слив.                  | 150         | 13,80                 | 5,58         | 34,26         | 238,70                         | 0,04         | 206         | 7           |
| Хлеб пшеничный                                 | 30          | 2,01                  | 0,21         | 15,09         | 72,00                          | 0,00         | 1           | 10,1        |
| Хлеб ржаной                                    | 50          | 2,50                  | 0,50         | 21,25         | 102,00                         | 0,00         | 1           | 10,1        |
| Кисель   | 200         | 0,00                  | 0,00         | 18,00         | 60,00                          | 0,00         | 233         | 11,1        |
| <b>Всего за обед:</b>                          | <b>800</b>  | <b>29,15</b>          | <b>17,22</b> | <b>116,44</b> | <b>684,82</b>                  | <b>27,92</b> |             |             |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                 |             |                       |              |               |                                |              |             |             |
| Кисломолочный напиток с м.д.ж 2,5%             | 150         | 6,06                  | 6,69         | 8,36          | 123,31                         | 1,46         | 251         | 6,4         |
| Печенье  | 21          | 1,28                  | 3,95         | 14,3          | 98,39                          | 0            | к/к         | 63          |
| <b>Всего за полдник:</b>                       | <b>171</b>  | <b>7,34</b>           | <b>10,64</b> | <b>22,66</b>  | <b>221,70</b>                  | <b>1,46</b>  |             |             |

**УЖИН**

|                             |                |              |              |              |                |              |             |      |
|-----------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|----------------|--------------|-------------|------|
| Салат из моркови            | 60             | 0,74         | 0,05         | 6,96         | 31,38          | 2,88         | 41          | 1,5  |
| Пудинг из творога           | 150            | 20,46        | 18,09        | 22,11        | 333,00         | 2,07         | 240         | 6,1  |
| Соус сметанный              | 50             | 0,70         | 2,04         | 2,93         | 37,00          | 0,02         | 354         | 12,3 |
| Батон                       | 20             | 3,00         | 1,16         | 20,56        | 104,80         | 0,00         | 152         | 212  |
| Чай с лимоном               | 185            | 0,12         | 0,02         | 12,13        | 47,00          | 2,83         | 200/26<br>4 | 11,3 |
| 10.00 Фрукты и ягоды свежие | 140            | 0,40         | 0,40         | 9,80         | 44,00          | 10,00        | 368         | 11,1 |
| <b>Всего за ужин:</b>       | <b>605</b>     | <b>25,42</b> | <b>21,76</b> | <b>74,49</b> | <b>597,18</b>  | <b>17,80</b> |             |      |
| <b>Итого за 2-й день:</b>   | <b>2 286,0</b> | <b>79,6</b>  | <b>66,3</b>  | <b>283,9</b> | <b>2 027,8</b> | <b>55,7</b>  |             |      |

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ "СОШ № 61"

Т.В. Зузлова

"01" июля

2024 г.

| Наименование и состав блюд                            | Выход блюда | Пищевые вещества (г.) |              |               | Энергетическая ценность, Ккал. | Витамин С    | № рецептуры | № рецептуры |
|---|-------------|-----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|-------------|
|   |             | Белки, гр.            | Жиры, гр.    | Углеводы, гр. |                                |              |             |             |
| <b>3-й день</b>                                       |             |                       |              |               |                                |              |             |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |             |                       |              |               |                                |              |             |             |
| Каша пшеничная молочная                               | 205         | 6,44                  | 7,53         | 25,38         | 193,00                         | 0,00         | 98          | 4,9         |
| Кофейный напиток с молоком                            | 180         | 2,85                  | 2,41         | 14,36         | 91,00                          | 1,17         | 253         | 11,11       |
| Бутерброд с джемом или повидлом                       | 61          | 2,94                  | 4,64         | 16,38         | 184,00                         | 0,11         | 2           | 10,4        |
| <b>Всего за завтрак:</b>                              | <b>586</b>  | <b>12,63</b>          | <b>14,98</b> | <b>65,92</b>  | <b>512,00</b>                  | <b>11,28</b> |             |             |
| 10.00 Фрукты и ягоды свежие                           | 140         | 0,40                  | 0,40         | 9,80          | 44,00                          | 10,00        | 368         | 11,1        |
| <b>ОБЕД</b>   |             |                       |              |               |                                |              |             |             |
| Свекла ломтиками                                      | 60          | 0,85                  | 3,62         | 5,19          | 56,34                          | 5,70         | 33          | янв.2<br>2  |
| Суп картофельный на к/б, с зел. горошком, со сметаной | 200         | 10,10                 | 5,40         | 20,00         | 163,60                         | 2,70         | 77          | 85          |
| Капуста тушеная с мясом (курой)                       | 220         | 29,00                 | 22,00        | 18,50         | 216,00                         | 33,00        | 336         | 07.окт      |
| Хлеб пшеничный  | 30          | 2,01                  | 0,21         | 15,09         | 72,00                          | 0,00         | 1           | 10,1        |
| Хлеб ржаной   | 50          | 2,50                  | 0,50         | 21,25         | 102,00                         | 0,00         | 1           | 10,1        |
| Компот из сухофруктов смеси                           | 200         | 0,44                  | 0,02         | 27,76         | 113                            | 0,4          | 376         | 11,8        |
| <b>Всего за обед:</b>                                 | <b>760</b>  | <b>44,90</b>          | <b>31,75</b> | <b>107,79</b> | <b>722,94</b>                  | <b>41,80</b> |             |             |
| <b>ПОЛДНИК</b>  |             |                       |              |               |                                |              |             |             |
| Кисломолочные напиток с м.ж.д 2,5%                    | 150         | 6,06                  | 6,69         | 8,36          | 123,31                         | 1,46         | 251         | 6,4         |

|                               |                |              |              |               |                 |              |     |      |
|-------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|-----|------|
| <b>Всего за полдник:</b>      | <b>150</b>     | <b>6,06</b>  | <b>6,69</b>  | <b>8,36</b>   | <b>123,31</b>   | <b>1,46</b>  |     |      |
| <b>УЖИН</b>                   |                |              |              |               |                 |              |     |      |
| Пирожки печенные с картофелем | 200            | 18,00        | 22,67        | 42,00         | 568,00          | 3,90         | б/н | 40   |
| Кабачковая икра               | 60             | 0,72         | 2,83         | 4,63          | 46,80           | 5,76         | б/н | 1,26 |
| Чай с сахаром                 | 180            | 0,06         | 0,02         | 11,98         | 43              | 0,03         | 392 | 11,4 |
| <b>Всего за ужин:</b>         | <b>440,0</b>   | <b>18,8</b>  | <b>25,5</b>  | <b>58,6</b>   | <b>657,8</b>    | <b>9,7</b>   |     |      |
| <b>Всего за 3-й день:</b>     | <b>1 936,0</b> | <b>82,37</b> | <b>78,94</b> | <b>240,68</b> | <b>2 016,05</b> | <b>64,23</b> |     |      |

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ "СОШ № 61"

\_\_\_\_\_ Т.В. Зузлова

"01" июля

2024 г.

| Наименование и состав блюд             | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г.) |              |                  | Энергетическая<br>ценность,<br>Ккал. | Витамин С    | №<br>рецепт<br>уры | №<br>рецеп<br>туры |
|--|----------------|-----------------------|--------------|------------------|--------------------------------------|--------------|--------------------|--------------------|
|  |                | Белки,<br>гр.         | Жиры,<br>гр. | Углеводы,<br>гр. |                                      |              |                    |                    |
| <b>4-й день</b>                        |                |                       |              |                  |                                      |              |                    |                    |
| <b>ЗАВТРАК</b>                         |                |                       |              |                  |                                      |              |                    |                    |
| Каша гречневая молочная                | 205            | 6,21                  | 5,28         | 27,90            | 184,00                               | 0,00         | 168                | 4,13               |
| Бутерброд с маслом                     | 35             | 2,30                  | 4,36         | 14,62            | 108,00                               | 0,00         | 2                  | 10.фе<br>в         |
| Какао с молоком                        | 180            | 1,2                   | 1,3          | 13               | 90                                   | 1,17         | 248                | 11,7               |
| <b>Всего за завтрак:</b>               | <b>560</b>     | <b>10,11</b>          | <b>11,34</b> | <b>65,32</b>     | <b>426,00</b>                        | <b>11,17</b> |                    |                    |
| 10.00 Фрукты и ягоды свежие            | 140            | 0,40                  | 0,40         | 9,80             | 44,00                                | 10,00        | 368                | 11,1               |
| <b>ОБЕД</b>                            |                |                       |              |                  |                                      |              |                    |                    |
| Салат из моркови                       | 60             | 0,74                  | 0,05         | 6,96             | 31,38                                | 2,88         | 41                 | 1,5                |
| Рассольник "Ленинградский" со сметаной | 250            | 7,62                  | 5,06         | 10,93            | 104,00                               | 7,54         | 33                 | 2,1                |
| Печень тушеная в сметане               | 95             | 12,28                 | 7,07         | 8,57             | 144,94                               | 28,35        | 82                 | 7,19               |
| Макаронные изделия отварные            | 150            | 3,20                  | 5,50         | 11,50            | 98,00                                | 10,30        | 204                | 87                 |
| Хлеб пшеничный                         | 30             | 2,01                  | 0,21         | 15,09            | 72,00                                | 0,00         | 1                  | 10,1               |
| Хлеб ржаной                            | 50             | 2,50                  | 0,50         | 21,25            | 102,00                               | 0,00         | 1                  | 10,1               |
| Кисель                                 | 200            | 0                     | 0            | 18               | 60                                   | 0            | 233                | 11,1               |
| <b>Всего за обед:</b>                  | <b>835</b>     | <b>28,35</b>          | <b>18,39</b> | <b>92,30</b>     | <b>612,32</b>                        | <b>49,07</b> |                    |                    |
| <b>ПОЛДНИК</b>                         |                |                       |              |                  |                                      |              |                    |                    |

|                                    |            |             |              |              |               |             |     |     |
|------------------------------------|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-----|-----|
| Кисломолочный напиток с м.ж.д 2,5% | 150        | 6,06        | 6,69         | 8,36         | 123,31        | 1,46        | 251 | 6,4 |
| Вафли                              | 20         | 1           | 8,8          | 18,8         | 154,2         | 0           | к/к | 9,3 |
| <b>Всего за полдник:</b>           | <b>170</b> | <b>7,06</b> | <b>15,49</b> | <b>27,16</b> | <b>277,51</b> | <b>1,46</b> |     |     |

**УЖИН**

|                               |                |              |              |               |                 |               |     |      |
|-------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|---------------|-----|------|
| Салат из белокочанной капусты | 60             | 0,84         | 3,64         | 5,41          | 52,44           | 19,47         | 20  | 1,6  |
| Рыба запеченная в омлете      | 80             | 11,11        | 3,82         | 2,24          | 82,00           | 0,26          | 249 | 8,2  |
| Картофель отварной            | 200            | 4,10         | 7,80         | 32,24         | 216,00          | 28,70         | 204 | 3,7  |
| Батон                         | 20             | 3,00         | 1,16         | 20,56         | 104,80          | 0,00          | 152 | 212  |
| Чай с сахаром                 | 180            | 0,06         | 0,02         | 11,98         | 43              | 0,03          | 392 | 11,4 |
| <b>Всего за ужин:</b>         | <b>540,0</b>   | <b>19,1</b>  | <b>16,4</b>  | <b>72,4</b>   | <b>498,2</b>    | <b>48,5</b>   |     |      |
| <b>Всего за 4-й день:</b>     | <b>2 105,0</b> | <b>64,63</b> | <b>61,66</b> | <b>257,21</b> | <b>1 814,07</b> | <b>110,16</b> |     |      |



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ "СОШ № 61"

\_\_\_\_\_ Т.В. Зузлова

"01" июль

2024 г.

| Наименование и состав блюд              | Выход блюда | Пищевые вещества (г.) |              |               | Энергетическая ценность, Ккал. | Витамин С    | № рецептуры | № рецептуры |
|---|-------------|-----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|-------------|
|   |             | Белки, гр.            | Жиры, гр.    | Углеводы, гр. |                                |              |             |             |
| <b>5-й день</b>                         |             |                       |              |               |                                |              |             |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>                          |             |                       |              |               |                                |              |             |             |
| Каша манная молочная вязкая             | 200         | 6,21                  | 7,47         | 25,09         | 192,00                         | 1,95         | 88          | 4,1         |
| Бутерброд с маслом сливочным и сыром    | 50          | 6,45                  | 7,27         | 17,77         | 162,25                         | 0,10         | 10,3        | 3           |
| Кофейный напиток с молоком              | 180         | 2,85                  | 2,41         | 14,36         | 91                             | 1,17         | 395         | 11,11       |
| <b>Всего за завтрак:</b>                | <b>580</b>  | <b>17,55</b>          | <b>17,35</b> | <b>63,82</b>  | <b>483,18</b>                  | <b>6,22</b>  |             |             |
| 10.00 Соки овощные, фруктовые и ягодные | 150         | 2,04                  | 0,20         | 6,60          | 37,93                          | 3,00         | к/к         | 11,2        |
| <b>ОБЕД</b>                             |             |                       |              |               |                                |              |             |             |
| Сельдь малосольная                      | 50          | 4,42                  | 5,42         | 0,76          | 96,67                          | 0,83         | 24          | 1,15        |
| Борщ из св. капусты со сметаной         | 258         | 1,81                  | 4,91         | 12,47         | 102,50                         | 10,28        | 57          | 2,12        |
| Картофельная запеканка с мясом          | 165         | 12,13                 | 9,50         | 25,70         | 237,00                         | 3,80         | 291         | 7,16        |
| Соус сметанный                          | 40          | 0,57                  | 1,63         | 2,34          | 29,64                          | 0,02         | 354         | 12,2        |
| Хлеб пшеничный                          | 30          | 2,01                  | 0,21         | 15,09         | 72                             | 0            | 1           | 10,1        |
| Хлеб ржаной                             | 50          | 2,50                  | 0,50         | 21,25         | 102,00                         | 0,00         | 1           | 10,1        |
| Компот из сухофруктов смеси             | 200         | 0,44                  | 0,02         | 27,76         | 113                            | 0,4          | 376         | 11,8        |
| <b>Всего за обед:</b>                   | <b>793</b>  | <b>23,88</b>          | <b>22,19</b> | <b>105,37</b> | <b>752,81</b>                  | <b>15,33</b> |             |             |
| <b>ПОЛДНИК</b>                          |             |                       |              |               |                                |              |             |             |
| Кисломолочный напиток с м.ж.д 2,5%      | 150         | 6,06                  | 6,69         | 8,36          | 123,31                         | 1,46         | 251         | 6,4         |
| Печенье                                 | 21          | 1,28                  | 3,95         | 14,3          | 98,39                          | 0            | к/к         | 63          |
| <b>Всего за полдник:</b>                | <b>171</b>  | <b>7,34</b>           | <b>10,64</b> | <b>22,66</b>  | <b>221,70</b>                  | <b>1,46</b>  |             |             |

**УЖИН**

|                           |                |              |              |              |                |              |     |      |
|---------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|----------------|--------------|-----|------|
| Салат из моркови          | 60             | 0,60         | 3,50         | 4,82         | 51,80          | 15,10        | 25  | 1,19 |
| Запеканка творожная       | 150            | 15,78        | 13,07        | 25,37        | 275,90         | 1,54         | 117 | 6,8  |
| Молочный соус             | 45             | 1,86         | 1,55         | 3,64         | 52,97          | 0,15         | 354 | 12,4 |
| Батон                     | 20             | 3,00         | 1,16         | 20,56        | 104,80         | 0,00         | 152 | 212  |
| Чай с сахаром             | 180            | 0,06         | 0,02         | 11,98        | 43             | 0,03         | 392 | 11,4 |
| Фрукты и ягоды свежие     | 140            | 1,01         | 0,48         | 19,6         | 87,87          | 22,75        | 368 | 11,1 |
| <b>Всего за ужин:</b>     | <b>595</b>     | <b>22,31</b> | <b>19,78</b> | <b>85,97</b> | <b>616,34</b>  | <b>39,57</b> |     |      |
| <b>Всего за 5-й день:</b> | <b>2 139,0</b> | <b>71,1</b>  | <b>70,0</b>  | <b>277,8</b> | <b>2 074,0</b> | <b>62,6</b>  |     |      |

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ "СОШ № 61"

Т.В. Зузлова

"01" июля

2024 г.

| Наименование и состав блюд              | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г.) |              |                  | Энергетиче<br>ская<br>ценность,<br>Ккал. | Витамин С   | №<br>рецепт<br>уры | №<br>рецеп<br>туры |
|---|----------------|-----------------------|--------------|------------------|--|-------------|--------------------|--------------------|
|   |                | Белки,<br>гр.         | Жиры,<br>гр. | Углеводы,<br>гр. |  |             |                    |                    |
| <b>6-й день</b>                         |                |                       |              |                  |  |             |                    |                    |
| <b>ЗАВТРАК</b>                          |                |                       |              |                  |  |             |                    |                    |
| Омлет натуральный                       | 105            | 9,28                  | 18,03        | 1,86             | 193,00                                   | 0,18        | 215                | 5,2                |
| Бутерброд с маслом                      | 35             | 2,30                  | 4,36         | 14,62            | 108,00                                   | 0,00        | 2                  | 10,2               |
| Какао с молоком                         | 180            | 1,20                  | 1,30         | 13,00            | 90,00                                    | 1,17        | 248                | 11.и<br>юл         |
| <b>Всего за завтрак:</b>                | <b>460</b>     | <b>14,68</b>          | <b>23,88</b> | <b>35,64</b>     | <b>426,40</b>                            | <b>4,15</b> |                    |                    |
| 10.00 Соки овощные, фруктовые и ягодные | 140            | 1,90                  | 0,19         | 6,16             | 35,40                                    | 2,80        | к/к                | 11,2               |
| <b>ОБЕД</b>                             |                |                       |              |                  |  |             |                    |                    |
| Салат из свеклы с луком                 | 60             | 0,85                  | 3,65         | 5,19             | 56,34                                    | 5,70        | 33                 | 1,2                |
| Щи на мясном б-не со сметаной           | 250            | 6,80                  | 10,25        | 9,25             | 143,75                                   | 11,60       | 67                 | 02.ап<br>р         |
| Плов из перловки с мясом                | 220            | 21,39                 | 15,88        | 33,82            | 363,60                                   | 0,43        | 304                | 7,9                |
| Хлеб пшеничный                          | 30             | 2,01                  | 0,21         | 15,09            | 72,00                                    | 0,00        | 1                  | 10,1               |
| Хлеб ржаной                             | 50             | 2,50                  | 0,50         | 21,25            | 102,00                                   | 0,00        | 1                  | 10,1               |
| Кисель                                  | 200            | 0                     | 0            | 18               | 60                                       | 0           | 233                | 11,1               |
| <b>Всего за обед:</b>                   | <b>810</b>     | <b>26,75</b>          | <b>20,24</b> | <b>93,35</b>     | <b>601,94</b>                            | <b>6,13</b> |                    |                    |
| <b>ПОЛДНИК</b>                          |                |                       |              |                  |  |             |                    |                    |

|                                  |               |             |              |              |               |             |     |     |
|----------------------------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-----|-----|
| Кисломолочная напиток м.ж.д 2,5% | 150           | 6,06        | 6,69         | 8,36         | 123,31        | 1,46        | 251 | 6,4 |
| Вафли                            | 20            | 1           | 8,8          | 18,8         | 154,2         | 0           | б/н | 9,3 |
| <b>Всего за полдник:</b>         | <b>170,00</b> | <b>7,06</b> | <b>15,49</b> | <b>27,16</b> | <b>277,51</b> | <b>1,46</b> |     |     |

**УЖИН**

|   |                |              |              |              |                |              |     |      |
|---|----------------|--------------|--------------|--------------|----------------|--------------|-----|------|
| Сырники с морковью со сгущенным молоком | 150            | 19,00        | 17,50        | 30,75        | 367,50         | 0,88         | 233 | 6,12 |
| Фрукты и ягоды свежие                   | 144            | 0,62         | 0,15         | 15,43        | 67,89          | 41,06        | 368 | 11,1 |
| Батон                                   | 20             | 3,00         | 1,16         | 20,56        | 104,80         | 0,00         | 152 | 212  |
| Чай с сахаром                           | 180            | 0,06         | 0,02         | 11,98        | 43,00          | 0,03         | 392 | 11,4 |
| <b>Всего за ужин:</b>                   | <b>494</b>     | <b>22,68</b> | <b>18,83</b> | <b>78,72</b> | <b>583,19</b>  | <b>41,97</b> |     |      |
| <b>Всего за 6-й день:</b>               | <b>1 934,0</b> | <b>71,2</b>  | <b>78,4</b>  | <b>234,9</b> | <b>1 889,0</b> | <b>53,7</b>  |     |      |

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ "СОШ № 61"

Т.В. Зузлова

"01" июля

2024 г.

| Наименование и состав блюд               | Выход блюда | Пищевые вещества (г.) |              |               | Энергетическая ценность, Ккал. | Витамин С    | № рецептуры | № рецептуры |
|--|-------------|-----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|-------------|
|  |             | Белки, гр.            | Жиры, гр.    | Углеводы, гр. |                                |              |             |             |
| <b>7-й день</b>                          |             |                       |              |               |                                |              |             |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>                           |             |                       |              |               |                                |              |             |             |
| Каша геркулесовая молочная               | 205         | 5,39                  | 6,38         | 27,13         | 187,00                         | 0,00         | 93          | 4,8         |
| Бутерброд с маслом и джемом или повидлом | 66          | 2,94                  | 4,64         | 16,38         | 184,00                         | 0,11         | 2           | 10,4        |
| Кофейный напиток с молоком               | 180         | 2,85                  | 2,41         | 14,36         | 91                             | 1,17         | 253         | 11,11       |
| <b>Всего за завтрак:</b>                 | <b>591</b>  | <b>11,78</b>          | <b>13,57</b> | <b>72,87</b>  | <b>528,00</b>                  | <b>41,28</b> |             |             |
| 10.00 Фрукты и ягоды свежие              | 140         | 0,6                   | 0,14         | 15            | 66                             | 40           | 368         | 11,1        |
| <b>ОБЕД</b>                              |             |                       |              |               |                                |              |             |             |
| Салат из моркови                         | 60          | 0,74                  | 0,05         | 6,96          | 31,38                          | 2,88         | 41          | 1,5         |
| Свекольник со сметаной на м/б            | 256         | 1,92                  | 6,33         | 10,05         | 104,12                         | 12,35        | 34          | 2,7         |
| Суфле из печени                          | 70          | 15,50                 | 7,00         | 5,30          | 161,60                         | 10,40        | 321         | 7,18        |
| Макароны отварные                        | 150         | 3,20                  | 5,50         | 11,50         | 98,00                          | 10,30        | 204         | 87          |
| Хлеб пшеничный                           | 30          | 2,01                  | 0,21         | 15,09         | 72,00                          | 0,00         | 1           | 10,1        |
| Хлеб ржаной                              | 50          | 2,50                  | 0,50         | 21,25         | 102,00                         | 0,00         | 1           | 10,1        |
| Компот из сухофруктов смеси              | 200         | 0,44                  | 0,02         | 27,76         | 113                            | 0,4          | 376         | 11,8        |
| <b>Всего за обед:</b>                    | <b>816</b>  | <b>26,31</b>          | <b>19,61</b> | <b>97,91</b>  | <b>682,10</b>                  | <b>36,33</b> |             |             |
| <b>ПОЛДНИК</b>                           |             |                       |              |               |                                |              |             |             |

|                                    |            |             |             |              |               |             |     |     |
|------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-----|-----|
| Кисломолочный напиток с м.ж.д 2,5% | 150        | 6,06        | 6,69        | 8,36         | 123,31        | 1,46        | 251 | 6,4 |
| Зефир                              | 20         | 0,01        | 0           | 10,43        | 43,42         | 0           | б/н | 9,4 |
| <b>Всего за полдник:</b>           | <b>170</b> | <b>6,07</b> | <b>6,69</b> | <b>18,79</b> | <b>166,73</b> | <b>1,46</b> |     |     |

**УЖИН**

|  |                |              |              |               |                 |              |             |      |
|--|----------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|-------------|------|
| Рыба запеченная с картофелем по-русски | 240            | 11,20        | 10,10        | 28,50         | 237,00          | 0,00         | 151         | 8,11 |
| Батон                                  | 20             | 3,00         | 1,16         | 20,56         | 104,80          | 0,00         | 152         | 212  |
| Чай с лимоном                          | 185            | 0,12         | 0,02         | 12,13         | 47              | 2,83         | 200/26<br>4 | 11,3 |
| <b>Всего за ужин:</b>                  | <b>445,0</b>   | <b>14,3</b>  | <b>11,3</b>  | <b>61,2</b>   | <b>388,8</b>    | <b>2,8</b>   |             |      |
| <b>Всего за 7-й день:</b>              | <b>2 022,0</b> | <b>58,48</b> | <b>51,15</b> | <b>192,89</b> | <b>1 303,63</b> | <b>81,90</b> |             |      |

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ "СОШ № 61"

\_\_\_\_\_ Т.В. Зулова

"01" июля

2024 г.

| Наименование и состав блюд                 | Выход блюда | Пищевые вещества (г.) |              |               | Энергетическая ценность, Ккал. | Витамин С    | № рецептуры | № рецептуры |
|--|-------------|-----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|-------------|
|  |             | Белки, гр.            | Жиры, гр.    | Углеводы, гр. |                                |              |             |             |
| <b>8-й день</b>                            |             |                       |              |               |                                |              |             |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>                             |             |                       |              |               |                                |              |             |             |
| Каша пшеничная молочная                    | 205         | 6,44                  | 7,53         | 33,38         | 193,00                         | 0,00         | 98          | 4,9         |
| Бутерброд с маслом сливочным, сыром        | 47          | 6,45                  | 7,27         | 17,77         | 162,25                         | 0,10         | 3           | 10,3        |
| Какао с молоком                            | 180         | 1,2                   | 1,3          | 13            | 90                             | 1,17         | 248         | 11,7        |
| <b>Всего за завтрак:</b>                   | <b>572</b>  | <b>15,99</b>          | <b>16,29</b> | <b>70,31</b>  | <b>480,65</b>                  | <b>4,07</b>  |             |             |
| 10.00 Соки овощные, фруктовые и ягодные    | 140         | 1,90                  | 0,19         | 6,16          | 35,40                          | 2,80         | к/к         | 11,2        |
| <b>ОБЕД</b>                                |             |                       |              |               |                                |              |             |             |
| Суп картофельный с клецками из мяса птицы. | 250         | 4,16                  | 5,68         | 15,27         | 119,34                         | 4,28         | 37          | 2,3         |
| Жаркое по домашнему                        | 180         | 9,32                  | 10,86        | 28,56         | 353,00                         | 0,80         | 276         | 73          |
| Салат из белокочанной капусты              | 60          | 0,84                  | 3,64         | 5,41          | 51,44                          | 19,47        | 20          | 1,6         |
| Хлеб пшеничный                             | 30          | 2,01                  | 0,21         | 15,09         | 72,00                          | 0,00         | 1           | 10,1        |
| Хлеб ржаной                                | 50          | 2,50                  | 0,50         | 21,25         | 81,60                          | 0,00         | 1           | 10,1        |
| Кисель                                     | 200         | 0                     | 0            | 18            | 60                             | 0            | 233         | 11,1        |
| <b>Всего за обед:</b>                      | <b>710</b>  | <b>18,83</b>          | <b>20,89</b> | <b>103,58</b> | <b>737,38</b>                  | <b>24,55</b> |             |             |
| <b>ПОЛДНИК</b>                             |             |                       |              |               |                                |              |             |             |
| Кисломолочная напиток с м.ж.д 2,5%         | 150         | 6,06                  | 6,69         | 8,36          | 123,31                         | 1,46         | 251         | 6,4         |
| <b>Всего за полдник:</b>                   | <b>150</b>  | <b>6,06</b>           | <b>6,69</b>  | <b>8,36</b>   | <b>123,31</b>                  | <b>1,46</b>  |             |             |

**УЖИН**

|   |                |             |              |               |                 |              |     |      |
|---|----------------|-------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|-----|------|
| Салат из моркови                        | 60             | 0,74        | 0,05         | 6,96          | 31,38           | 2,88         | 41  | 1,5  |
| Ватрушка с творогом из дрожжевого теста | 70             | 5,60        | 4,30         | 24,48         | 182,30          | 0,30         | 289 | 28   |
| Фрукты и ягоды свежие                   | 140            | 0,6         | 0,14         | 15            | 66              | 40           | 368 | 11,1 |
| Чай с сахаром                           | 180            | 0,06        | 0,02         | 11,98         | 43,00           | 0,03         | 392 | 11,4 |
| <b>Всего за ужин:</b>                   | <b>310,0</b>   | <b>6,4</b>  | <b>4,4</b>   | <b>43,4</b>   | <b>256,7</b>    | <b>3,2</b>   |     |      |
| <b>Всего за 8-й день:</b>               | <b>1 742,0</b> | <b>47,3</b> | <b>48,24</b> | <b>225,67</b> | <b>1 598,02</b> | <b>33,29</b> |     |      |



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ "СОШ № 61"

\_\_\_\_\_ Т.В. Зулова

"01" июля

2024 г.

| Наименование и состав блюд                | Выход блюда | Пищевые вещества (г.) |              |               | Энергетическая ценность, Ккал. | Витамин С    | № рецептуры | № рецептуры |
|---|-------------|-----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|-------------|
|   |             | Белки, гр.            | Жиры, гр.    | Углеводы, гр. |                                |              |             |             |
| <b>9-й день</b>                           |             |                       |              |               |                                |              |             |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>                            |             |                       |              |               |                                |              |             |             |
| Каша пшенная молочная                     | 205         | 7,50                  | 10,40        | 24,79         | 224,00                         | 1,30         | 168         | 04.июл      |
| Бутерброд с маслом                        | 35          | 2,30                  | 4,36         | 14,62         | 108,00                         | 0,00         | 2           | 10,2        |
| Кофейный напиток с молоком                | 180         | 2,85                  | 2,41         | 14,36         | 91                             | 1,17         | 395         | 11,11       |
| <b>Всего за завтрак:</b>                  | <b>560</b>  | <b>14,55</b>          | <b>17,36</b> | <b>59,93</b>  | <b>458,40</b>                  | <b>5,27</b>  |             |             |
| 10.00 Соки овощные, фруктовые и ягодные   | 140         | 1,90                  | 0,19         | 6,16          | 35,40                          | 2,80         | к/к         | 11,2        |
| <b>ОБЕД</b>                               |             |                       |              |               |                                |              |             |             |
| Салат из белокочанной капусты             | 60          | 0,84                  | 3,64         | 5,41          | 51,44                          | 19,47        | 20          | 1,6         |
| Суп крестьянский со сметаной, с перловкой | 250         | 2,31                  | 7,73         | 15,42         | 140,58                         | 18,40        | б/н         | 2,14        |
| Гуляш из отворного мяса                   | 80          | 19,80                 | 19,40        | 4,20          | 261,00                         | 1,10         | 252         | 7,2         |
| Каша гречневая отварная                   | 150         | 4,43                  | 4,45         | 20,01         | 137,72                         | 0,00         | 171         | 168         |
| Хлеб пшеничный                            | 30          | 2,01                  | 0,21         | 15,09         | 72,00                          | 0,00         | 1           | 10,1        |
| Хлеб ржаной                               | 50          | 2,50                  | 0,50         | 21,25         | 102,00                         | 0,00         | 1           | 10,1        |
| Компот из сухофруктов                     | 200         | 0,44                  | 0,02         | 27,76         | 113                            | 0,4          | 376         | 11,8        |
| <b>Всего за обед:</b>                     | <b>820</b>  | <b>32,33</b>          | <b>35,95</b> | <b>109,14</b> | <b>877,74</b>                  | <b>39,37</b> |             |             |
| <b>ПОЛДНИК</b>                            |             |                       |              |               |                                |              |             |             |

|                                    |            |             |              |              |               |             |     |     |
|------------------------------------|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-----|-----|
| Кисломолочный напиток с м.ж.д 2,5% | 150        | 6,06        | 6,69         | 8,36         | 123,31        | 1,46        | 251 | 6,4 |
| Вафли                              | 20         | 1           | 8,8          | 18,8         | 154,2         | 0           | б/н | 9,3 |
| <b>Всего за полдник:</b>           | <b>170</b> | <b>7,06</b> | <b>15,49</b> | <b>27,16</b> | <b>277,51</b> | <b>1,46</b> |     |     |

**УЖИН**

|                           |                |              |              |               |                 |              |     |      |
|---------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|-----|------|
| Тефтели рыбные            | 80             | 20,90        | 11,20        | 14,40         | 208,80          | 1,10         | 341 | 93   |
| Картофельное пюре         | 150            | 3,06         | 4,80         | 20,43         | 138,00          | 18,15        | 206 | 3,1  |
| Чай с сахаром             | 180            | 0,06         | 0,02         | 11,98         | 43,00           | 0,03         | 392 | 11,4 |
| Батон                     | 20             | 3            | 1,16         | 20,56         | 104,8           | 0            | 152 | 212  |
| <b>Всего за ужин:</b>     | <b>430,0</b>   | <b>27,0</b>  | <b>17,2</b>  | <b>67,4</b>   | <b>494,6</b>    | <b>19,3</b>  |     |      |
| <b>Всего за 9-й день:</b> | <b>1 980,0</b> | <b>80,96</b> | <b>85,98</b> | <b>263,60</b> | <b>2 108,25</b> | <b>65,38</b> |     |      |

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ "СОШ № 61"

\_\_\_\_\_ Т.В. Зузлова

"01" июля

2024 г.

| Наименование и состав блюд                | Выход блюда | Пищевые вещества (г.) |              |               | Энергетическая ценность, Ккал. | Витамин С    | № рецептуры | № рецептуры |
|---|-------------|-----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|-------------|
|   |             | Белки, гр.            | Жиры, гр.    | Углеводы, гр. |                                |              |             |             |
| <b>10-й день</b>                          |             |                       |              |               |                                |              |             |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>                            |             |                       |              |               |                                |              |             |             |
| Каша манная молочная вязкая               | 200         | 6,21                  | 7,47         | 25,09         | 192,00                         | 1,95         | 88          | 4,1         |
| Бутерброд с маслом сливочным, сыром       | 50          | 6,45                  | 7,27         | 17,77         | 162,25                         | 0,10         | 3           | 10,3        |
| Какао с молоком                           | 180         | 1,2                   | 1,3          | 13            | 90                             | 1,17         | 248         | 11,7        |
| <b>Всего за завтрак:</b>                  | <b>570</b>  | <b>15,76</b>          | <b>16,23</b> | <b>62,02</b>  | <b>479,65</b>                  | <b>6,02</b>  |             |             |
| 10.00 Соки овощные, фруктовые и ягодные   | 140         | 1,90                  | 0,19         | 6,16          | 35,40                          | 2,80         | к/к         | 11,2        |
| <b>ОБЕД</b>                               |             |                       |              |               |                                |              |             |             |
| Суп картофельный с мак. изд. на кур. б-не | 200         | 2,70                  | 5,01         | 19,04         | 132,21                         | 7,92         | 38          | 2,6         |
| Ленивые голубцы                           | 220         | 5,75                  | 4,45         | 4,19          | 79,63                          | 8,72         | 151         | 211         |
| Хлеб пшеничный                            | 30          | 2,01                  | 0,21         | 15,09         | 72,00                          | 0,00         | 1           | 10,1        |
| Хлеб ржаной                               | 50          | 2,50                  | 0,50         | 21,25         | 102,00                         | 0,00         | 1           | 10,1        |
| Кисель                                    | 200         | 0                     | 0            | 18            | 60                             | 0            | 233         | 11,1        |
| <b>Всего за обед:</b>                     | <b>700</b>  | <b>12,96</b>          | <b>10,17</b> | <b>77,57</b>  | <b>445,84</b>                  | <b>16,64</b> |             |             |
| <b>ПОЛДНИК</b>                            |             |                       |              |               |                                |              |             |             |
| Кисломолочный напиток с м.ж.д 2,5%        | 150         | 6,06                  | 6,69         | 8,36          | 123,31                         | 1,46         | 251         | 6,4         |
| <b>Всего за полдник:</b>                  | <b>150</b>  | <b>6,06</b>           | <b>6,69</b>  | <b>8,36</b>   | <b>123,31</b>                  | <b>1,46</b>  |             |             |
| <b>УЖИН</b>                               |             |                       |              |               |                                |              |             |             |
| Кух с джемом                              | 145         | 12,20                 | 10,29        | 70,70         | 421,00                         | 0,71         | 449         | 10,9        |

|                            |                 |              |              |                |                 |              |     |      |
|----------------------------|-----------------|--------------|--------------|----------------|-----------------|--------------|-----|------|
| Чай с сахаром              | 180             | 0,06         | 0,02         | 11,98          | 43              | 0,03         | 392 | 11,4 |
| <b>Всего за ужин:</b>      | <b>325,0</b>    | <b>12,3</b>  | <b>10,3</b>  | <b>82,7</b>    | <b>464,0</b>    | <b>0,7</b>   |     |      |
| <b>Всего за 10-й день:</b> | <b>1 745</b>    | <b>47</b>    | <b>43</b>    | <b>231</b>     | <b>1 513</b>    | <b>25</b>    |     |      |
| <b>ВСЕГО ЗА 10-ДНЕВКУ</b>  | <b>19 745,0</b> | <b>664,4</b> | <b>653,9</b> | <b>2 431,4</b> | <b>18 005,6</b> | <b>617,5</b> |     |      |
| <b>В среднем на 1 день</b> | <b>1974,5</b>   | <b>66,4</b>  | <b>65,4</b>  | <b>243,1</b>   | <b>1 800,6</b>  | <b>61,7</b>  |     |      |