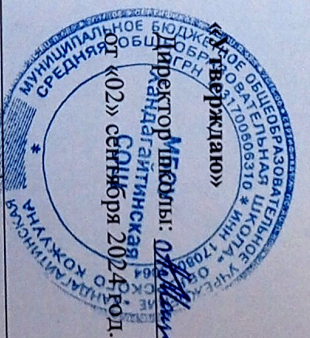


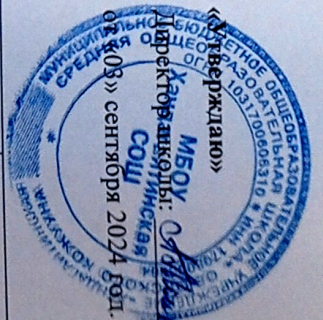
Понедельник - 1



Директор Моголы: *M. A. V. Mongush* /А.В. Монгуш/

| № | Наименование Блюда | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества | | | Калорийность |
|----------------|-------------------------|-------------|--------------|------------------|---------------|---------------|----------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1. | Помидоры порционные | 71М | 25 | 0,3 | 0,05 | 2,3 | 6 |
| 2. | Плов из говядины | 265М | 180 | 21,09 | 21,626 | 32,852 | 410,67 |
| 3. | Чай с лимоном | 377М | 200 | 0,063 | 0,007 | 5,203 | 22,342 |
| 4. | Фрукты | | 150 | 0,5 | 0,5 | 16 | 33 |
| 5. | Хлеб пшеничный | | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 43,5 |
| 6. | | | | | | | |
| | Итого за завтрак | | 610 | 25,883 | 23,323 | 80,125 | 594,112 |
| Обед | | | | | | | |
| 1. | Салат из капусты | 45М | 60 | 1,255 | 3,073 | 6,628 | 59,97 |
| 2. | Суп Рыбный | 101М | 225 | 7,071 | 4,053 | 13,674 | 119,62 |
| 3. | Котлеты из говядины | 294М | 90 | 14,614 | 15,907 | 13,803 | 257,45 |
| 4. | Капуста тушеная | 320М | 180 | 1,406 | 3,911 | 13,073 | 95,555 |
| 5. | Компот из сухофруктов | 349М | 200 | 0,78 | 0,06 | 15,13 | 65,35 |
| 6. | Хлеб пшеничный | | 30 | 2,2 | 0,4 | 13 | 64 |
| 7. | | | | | | | |
| | Итого за обед | | 835 | 29,606 | 28,244 | 90,728 | 740,545 |

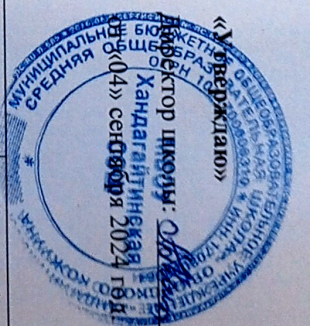
Вторник - 1



/А.В. Монгуш/

| № | Наименование Блюда | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества | | | Калорий-ность |
|----------------|--|-------------|--------------|------------------|---------------|----------------|---------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1. | Рыба рублинная | 234М | 80 | 9,664 | 15,741 | 12,294 | 0,087 |
| 2. | Картофельное пюре | 312М | 150 | 3,339 | 4,003 | 22,672 | 0,163 |
| 3. | Огурец свежий | 71М | 25 | 0,25 | 0,025 | 0,75 | 0,008 |
| 4. | Чай из шиповника | 473М | 200 | 0,456 | 0,152 | 20,106 | 0,018 |
| 5. | Хлеб пшеничный | | 30 | 2,2 | 0,4 | 13 | 0,06 |
| 6. | Булочка с изюмом | 434 | 40 | 5,265 | 5,69 | 30,012 | 0,293 |
| | Итого за завтрак | | 525 | 21,174 | 26,011 | 98,834 | 0,629 |
| Обед | | | | | | | |
| 1. | Салат из свеклы | 54М | 80 | 1,474 | 6,141 | 5,643 | 84,09 |
| 2. | Суп картофельный с горохом, с мясом птицы на курином бульоне | 102М | 225 | 7,34 | 5,263 | 17,352 | 146,48 |
| 3. | Гуляш из говядины | 282М | 50/50 | 16,361 | 17,899 | 11,332 | 272,785 |
| 4. | Картофельное пюре | 147М | 180 | 4,097 | 5,454 | 23,147 | 158,685 |
| 5. | Сок фруктовый | | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |
| 6. | Хлеб пшеничный | | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 43,5 |
| 7. | Сыр порционный | 15М | 20 | 4,1 | 4,7 | 0,5 | 60,7 |
| | Итого за обед | | 760 | 38,302 | 40,797 | 101,944 | 936,84 |

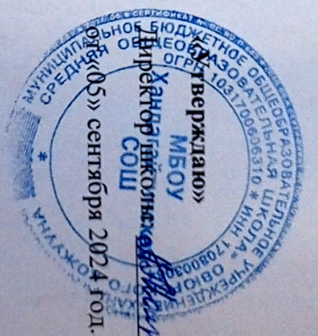
Среда - 1



- /А.В. Монгуш/

| № | Наименование Блюда | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества | | | Калорийность |
|----------------|---|-------------|--------------|------------------|---------------|---------------|----------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1. | Творог со сметаной и с сахаром | 223м | 150 | 35,011 | 24,71 | 32,716 | 499,97 |
| 2. | Кефир | | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 |
| 3. | Хлеб | | 30 | 2,28 | 0,84 | 15,42 | 78,6 |
| 4. | Фрукты (банан) | | 130 | 0,52 | 0,39 | 13,39 | 61,1 |
| | Итого за завтрак | | 560 | 43,611 | 30,94 | 69,526 | 745,67 |
| Обед | | | | | | | |
| 1. | Помидоры порционные | 71М | 50 | 0,6 | 0,1 | 2,4 | 12 |
| 2. | Борщ из свежей капусты с картошкой и сметаной | 82м | 250 | 2,034 | 6,665 | 11,158 | 113,6 |
| 3. | Туляш из говядины | 260м | 100 | 14,504 | 14,883 | 3,738 | 207,23 |
| 4. | Крупа гречневая рассыпчатая | 341К | 180 | 8,104 | 5,737 | 36,609 | 230,165 |
| 5. | Компот из сухофруктов | 342м | 180 | 0,072 | 0,072 | 6,754 | 28,41 |
| 6. | Хлеб | | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 43,5 |
| | Итого за обед | | 815 | 29,244 | 28,597 | 84,429 | 713,505 |

Четверг - 1

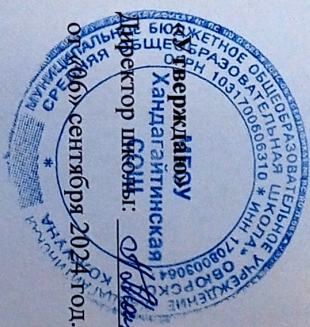


/А.В. Монгуш/

| № | Наименование Блюда | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества | | | Калорийность |
|----------------|-------------------------------------|-------------|--------------|------------------|---------------|----------------|----------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1. | Помидор порционные | 71м | 25 | 0,275 | 0,05 | 0,95 | 6 |
| 2. | Голень тушеный в сметанном соусе | 290 | 100 | 16,942 | 9,763 | 1,173 | 145,564 |
| 3. | Капуста тушеная | 321м | 180 | 4,645 | 5,324 | 20,03 | 149,703 |
| 4. | Сок | | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |
| 5. | Хлеб | | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 43,5 |
| 6. | Сыр порционный | 15м | 20 | 4,1 | 4,7 | 0,5 | 60,7 |
| 7. | Булочка с маком | 434 | 40 | 4,494 | 2,251 | 29,559 | 156,428 |
| | Итого за завтрак | | 590 | 33,106 | 22,588 | 80,762 | 653,895 |
| Обед | | | | | | | |
| 1. | Суп овощной с курицей | 145к | 250 | 3,442 | 3,877 | 9,419 | 86,926 |
| 2. | Сырники с молоком с стуженным | 219м | 110/30 | 24,192 | 16,788 | 30,532 | 374,51 |
| 3. | Макаронные изделия отварные с сыром | 203м | 180 | 9,358 | 7,753 | 43,083 | 280,234 |
| 4. | Компот из сухофруктов | 349м | 180 | 0,702 | 0,054 | 20,104 | 84,75 |
| 5. | Хлеб | | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 43,5 |
| 6. | Огурец свежий | 71м | 25 | 0,25 | 0,025 | 0,75 | 4 |
| 7. | Фрукты | 341м | 100 | 0,9 | 0,2 | 13,09 | 62,95 |
| | Итого за обед | | 790 | 42,774 | 29,837 | 140,748 | 1015,47 |

Пятница - 1

| № | Наименование блюд | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества | | | Калорийность |
|----------------|--|-------------|--------------|------------------|---------------|----------------|----------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1. | Каша молочная "Дружба" | 175м | 225 | 10,129 | 10,128 | 41,708 | 300,135 |
| 2. | Какао с молоком | 382м | 200 | 3,88 | 3,1 | 10,198 | 85,51 |
| 3. | Хлеб пшеничный | | 30 | 2,28 | 0,84 | 15,42 | 78,6 |
| 4. | Сырок | | 15 | 0,075 | | 12 | 48,6 |
| 5. | Фрукты | | 130 | 0,52 | 0,52 | 12,74 | 61,1 |
| | Итого за завтрак | | 600 | 16,884 | 14,588 | 92,066 | 573,945 |
| Обед | | | | | | | |
| 1. | Салат из моркови | 65м | 80 | 0,856 | 0,136 | 13,986 | 61,85 |
| 2. | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 88м | 225 | 2,415 | 7,869 | 10,801 | 125,04 |
| 3. | Гуляш из говядины | 224м | 100 | 16,19 | 22,225 | 2,306 | 274,049 |
| 4. | Картофельное пюре | 151м | 180 | 5,124 | 7,242 | 27,414 | 196,636 |
| 5. | Сок | | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |
| 6. | Хлеб пшеничный | | 30 | 1,98 | 0,7 | 11,88 | 59,4 |
| | Итого за обед | | 850 | 30,225 | 39,352 | 104,577 | 900,675 |



Г.А.В. Монгуш

Понедельник - 2

«Утверждено»
 Директор школы: *М.В. Монгуш*
 от «09» сентября 2024 год
 А.В. Монгуш

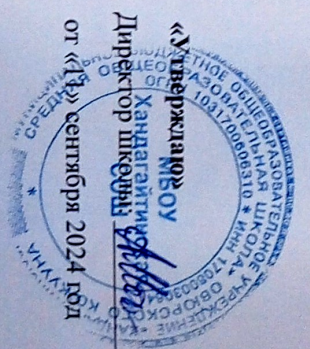
| № | Наименование блюд | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества | | | Калорийность |
|----------------|-------------------------------|-------------|--------------|------------------|---------------|----------------|----------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1. | Огурец свежий | 71М | 25 | 0,25 | 0,025 | 0,75 | 4 |
| 2. | Котлета домашняя с маслом | 271М | 90 | 11,91 | 17,316 | 9,503 | 241,602 |
| 3. | Макаронные изделия | 309М | 180 | 6,758 | 5,143 | 43,083 | 245,834 |
| 4. | Чай с шиповником | 376М | 200 | 0,238 | 0,098 | 13,364 | 59,792 |
| 5. | Хлеб пшеничный | | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 43,5 |
| 6. | Фрукты | | 100 | Г(Б8) | 0,2 | 7,5 | 38 |
| | Итого за завтрак | | 650 | 23,766 | 23,602 | 98,95 | 712,328 |
| Обед | | | | | | | |
| 1. | Салат из свежлы | 54М | 80 | 4,197 | 15,818 | 6,995 | 186,99 |
| 2. | Суп картофельный с вермишелью | Ю3М | 225 | 2,593 | 2,414 | 18,788 | 107,6 |
| 3. | Рыба рублинная | 234М | 90 | 13,792 | 7,551 | 13,868 | 178,745 |
| 4. | Картофельное пюре | 312М | 180 | 3,911 | 5,641 | 26,476 | 172,814 |
| 5. | Компот из сухофруктов | 342М | 200 | 0,23 | 0,046 | 7,635 | 28,69 |
| 6. | Хлеб пшеничный | | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 43,5 |
| | Итого за обед | | 835 | 29,033 | 32,75 | 100,102 | 810,039 |

Вторник -2

«Утверждено»
 Директор школы: *А.В. Монгуш*
 от «10» сентября 2024 год
 /А.В. Монгуш/

| № | Наименование блюда | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества | | | Калорийность |
|----------------|--|-------------|--------------|------------------|--------------|----------------|----------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1. | Салат из капусты с морковью | 71М | 25 | 0,325 | 0,025 | 1,225 | 6,5 |
| 2. | Филе соленой сельди | К-267 | 90 | 16,401 | 6,733 | 15,151 | 187,497 |
| 3. | Картофель с отварной зеленью | 125М | 180 | 5,672 | 11,262 | 45,496 | 306,586 |
| 4. | Чай с шиповником | 388М | 200 | 0,68 | 0,28 | 14,65 | 76,75 |
| 5. | Хлеб пшеничный | | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 43,5 |
| 6. | Круассаны с изюмом | 434 | 40 | 5,265 | 5,69 | 30,012 | 192,228 |
| 7. | | | | | | | |
| | Итого за завтрак | | 560 | 29,993 | 24,29 | 114,884 | 813,061 |
| Обед | | | | | | | |
| 1. | Винегрет с сельдью | 37М | 80 | 2,62 | 11,839 | 5,598 | 140,07 |
| 2. | Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной | 82М | 225 | 1,823 | 4,65 | 9,047 | 86,07 |
| 3. | Пышенок в томатном соусе | 292М | 120 | 2,375 | 2,916 | 5,066 | 56,008 |
| 4. | Рис отварной | 305М | 180 | 4,466 | 5,705 | 46,711 | 256,053 |
| 5. | Сок фруктовый | | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |
| 6. | Хлеб пшеничный | | 30 | 2,2 | 0,4 | 13 | 64 |
| | Итого за обед | | 870 | 17,144 | 26,69 | 117,612 | 785,901 |

Среда - 2



/А.В. Монгуш/

| № | Наименование блюд | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества | | | Калорийность |
|----------------|--|-------------|--------------|------------------|---------------|---------------|----------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1. | Сырники с молоком | 219М | 180 | 28,408 | 19,525 | 23,038 | 387,13 |
| 2. | Кефир | | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 |
| 3. | Банан | | 120 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 115,2 |
| 4. | Хлеб | | 30 | 2,28 | 0,84 | 15,42 | 78,6 |
| | Итого за завтрак | | 530 | 38,288 | 25,965 | 71,658 | 686,93 |
| Обед | | | | | | | |
| 1. | Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом | 24М | 60 | 0,564 | 3,09 | 2,075 | 39,11 |
| 2. | Суп картофельный с рыбой | 104М | 225 | 7,488 | 3,209 | 17,446 | 128,425 |
| 3. | Гуляш из говядины | 282М | 90 | 13,712 | 13,821 | 13,842 | 234,848 |
| 4. | Капустга тушеная | 126М | 180 | 3,867 | 8,466 | 16,723 | 157,473 |
| 5. | Чай из шиповника | 338М | 200 | 0,68 | 0,28 | 14,65 | 76,75 |
| 6. | Хлеб пшеничный | | 30 | 1,98 | 0,7 | 11,88 | 59,4 |
| | Итого за обед | | 815 | 30,571 | 30,406 | 92,036 | 774,605 |

Четверг - 2

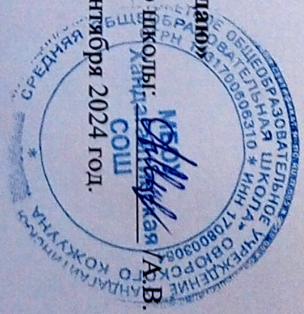
«Утверждаю»
 Директор школы №12
 от «12» сентября 2024 год.
 Д.В. Монгуш
 СОШ



| № | Наименование блюда | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества | | | Калорийность |
|----------------|--|-------------|--------------|------------------|---------------|----------------|----------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1. | Помидоры порционные | 71М | 25 | 0,275 | 0,05 | 0,95 | 6 |
| 2. | Омлет с запеченным картофелем | 213М | 180 | 14,02 | 24,597 | 21,101 | 362,21 |
| 3. | Чай с сахаром | 376М | 200 | | | 9,983 | 39,912 |
| 4. | Хлеб пшеничный | | 30 | 1,98 | 0,7 | 11,88 | 59,4 |
| 5. | Сыр порционный | 15М | 15 | 3,9 | 3,915 | | 50,835 |
| 6. | Булочка с маком | 434 | 35 | 3,998 | 2,148 | 25,669 | 137,962 |
| | Итого за завтрак | | 485 | 24,173 | 31,41 | 69,583 | 656,319 |
| Обед | | | | | | | |
| 1. | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 88М | 225 | 2,415 | 7,869 | 10,801 | 125,04 |
| 2. | Гуляш из говядины | 260М | 50/50 | 15,434 | 17,681 | 3,738 | 236,11 |
| 3. | Макаронные изделия отварные | 309М | 180 | 6,758 | 5,143 | 43,083 | 245,834 |
| 4. | Компот из сухофруктов | 342М | 200 | 0,08 | 0,06 | 12,04 | 49,3 |
| 5. | Хлеб пшеничный | | 30 | 2,2 | 0,4 | 13 | 64 |
| 6. | | | | | | | |
| | Итого за обед | | 725 | 30,187 | 37,393 | 103,482 | 880,484 |

Пятница -2

«Утверждено»
 Директор школы: *В.В. Монгуш*
 от «13» сентября 2024 год.



| № | Наименование Блюда | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества | | | Калорийность |
|----------------|--|-------------|--------------|------------------|---------------|----------------|----------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1. | Каша рисовая молочная с рисом | 174М | 225 | 9,106 | 9,175 | 54,135 | 336,945 |
| 2. | Какао с молоком | 382М | 200 | 3,88 | 3,1 | 10,198 | 85,51 |
| 3. | Фрукты | | ЮС | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 |
| 4. | Пастыла ванильная | | 15 | 0,075 | | 12 | 48,5 |
| 5. | Хлеб пшеничный | | 30 | 2,28 | 0,84 | 15,42 | 78,6 |
| 6. | | | | | | | |
| | Итого за завтрак | | 570 | 16,241 | 13,315 | 99,853 | 592,655 |
| Обед | | | | | | | |
| 1. | Винегрет овощной | 67М | 80 | 1,233 | 4,139 | 6,355 | 68,08 |
| 2. | Суп картофельный с пшеном, с мясом птицы | 102М | 225 | 4,968 | 5,375 | 19,999 | 148,6 |
| 3. | Рыба рубленая | 239М | 90 | 13,132 | 13,372 | 8,503 | 207,152 |
| 4. | Картофельное пюре | 312М | 180 | 3,911 | 5,641 | 26,476 | 172,814 |
| 5. | Сок фруктовый | | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |
| 6. | Хлеб пшеничный | | 30 | 2,2 | 0,4 | 13 | 64 |
| 7. | Сыр порционный | 15М | 15 | 3,9 | 3,915 | | 50,835 |
| | Итого за обед | | 855 | 33,004 | 34,022 | 112,523 | 895,181 |

Понедельник – 1



| № | Наименование блюда | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества | | | Калорийность | |
|-------------------------|-----------------------|-------------|--------------|------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| | | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 1. | Помидоры порционные | 71М | 25 | 0,3 | 0,05 | 2,3 | 6 | |
| 2. | Плов из говядины | 265М | 180 | 21,09 | 21,626 | 32,852 | 410,67 | |
| 3. | Чай с лимоном | 377М | 200 | 0,063 | 0,007 | 5,203 | 22,342 | |
| 4. | Фрукты | | 150 | 0,5 | 0,5 | 16 | 33 | |
| 5. | Хлеб пшеничный | | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 43,5 | |
| Итого за завтрак | | | | 610 | 25,883 | 23,323 | 80,125 | 594,112 |
| Обед | | | | | | | | |
| 1. | Салат из капусты | 45М | 60 | 1,255 | 3,073 | 6,628 | 59,97 | |
| 2. | Суп рыбный | 101М | 225 | 7,071 | 4,053 | 13,674 | 119,62 | |
| 3. | Котлеты из говядины | 294М | 90 | 14,614 | 15,907 | 13,803 | 257,45 | |
| 4. | Капуста тушеная | 320М | 180 | 1,406 | 3,911 | 13,073 | 95,555 | |
| 5. | Компот из сухофруктов | 349М | 200 | 0,78 | 0,06 | 15,13 | 65,35 | |
| 6. | Хлеб пшеничный | | 30 | 2,2 | 0,4 | 13 | 64 | |
| 7. | | | | | | | | |
| Итого за обед | | | | 835 | 29,606 | 28,244 | 90,728 | 740,545 |

Четверг - 1

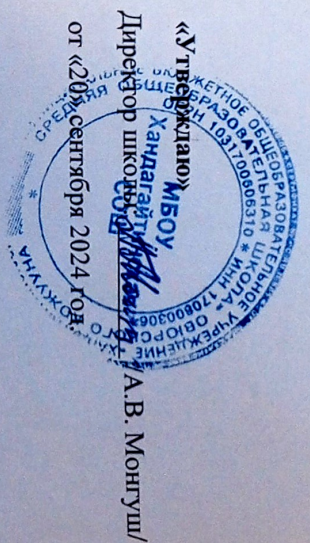
«Утверждаю»
 МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №10 г. Ханты-Мансийск»
 Директор школы
 СОШ
 А.В. Монгуш
 от «19» сентября 2024 год

| № | Наименование блюда | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества | | | Калорийность |
|----------------|-------------------------------------|-------------|--------------|------------------|---------------|----------------|----------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1. | Помидор порционные | 71м | 25 | 0,275 | 0,05 | 0,95 | 6 |
| 2. | Голень тушеный в сметанном соусе | 290 | 100 | 16,942 | 9,763 | 1,173 | 145,564 |
| 3. | Капуста тушеная | 321м | 180 | 4,645 | 5,324 | 20,03 | 149,703 |
| 4. | Сок | | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |
| 5. | Хлеб | | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 43,5 |
| 6. | Сыр порционный | 15м | 20 | 4,1 | 4,7 | 0,5 | 60,7 |
| 7. | Булочка с маком | 434 | 40 | 4,494 | 2,251 | 29,559 | 156,428 |
| | Итого за завтрак | | 590 | 33,106 | 22,588 | 80,762 | 653,895 |
| Обед | | | | | | | |
| 1. | Суп овощной с курицей | 145к | 250 | 3,442 | 3,877 | 9,419 | 86,926 |
| 2. | Сырники с молоком с ступенным | 219м | 110/30 | 24,192 | 16,788 | 30,532 | 374,51 |
| 3. | Макаронные изделия отварные с сыром | 203м | 180 | 9,358 | 7,753 | 43,083 | 280,234 |
| 4. | Компот из сухофруктов | 349м | 180 | 0,702 | 0,054 | 20,104 | 84,75 |
| 5. | Хлеб | | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 43,5 |
| 6. | Огурец свежий | 71м | 25 | 0,25 | 0,025 | 0,75 | 4 |
| 7. | Фрукты | 341м | 100 | 0,9 | 0,2 | 13,09 | 62,95 |
| | Итого за обед | | 790 | 42,774 | 29,837 | 140,748 | 1015,47 |

Пятница - 1

| № | Наименование блюда | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества | | | Калорийность |
|----------------|--|-------------|--------------|------------------|---------------|----------------|----------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1. | Каша молочная "Дружба" | 175м | 225 | 10,129 | 10,128 | 41,708 | 300,135 |
| 2. | Какао с молоком | 382м | 200 | 3,88 | 3,1 | 10,198 | 85,51 |
| 3. | Хлеб пшеничный | | 30 | 2,28 | 0,84 | 15,42 | 78,6 |
| 4. | Сырок | | 15 | 0,075 | | 12 | 48,6 |
| 5. | Фрукты | | 130 | 0,52 | 0,52 | 12,74 | 61,1 |
| | Итого за завтрак | | 600 | 16,884 | 14,588 | 92,066 | 573,945 |
| Обед | | | | | | | |
| 1. | Салат из моркови | 65м | 80 | 0,856 | 0,136 | 13,986 | 61,85 |
| 2. | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 88м | 225 | 2,415 | 7,869 | 10,801 | 125,04 |
| 3. | Гуляш из говядины | 224м | 100 | 16,19 | 22,225 | 2,306 | 274,049 |
| 4. | Картофельное пюре | 151м | 180 | 5,124 | 7,242 | 27,414 | 196,636 |
| 5. | Сок | | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |
| 6. | Хлеб пшеничный | | 30 | 1,98 | 0,7 | 11,88 | 59,4 |
| | Итого за обед | | 850 | 30,225 | 39,352 | 104,577 | 900,675 |

«Утверждаю»
 Директор школы
 от «20» сентября 2024 года
 А.В. Монгуш



| № | Наименование блюд | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества | | | Калорийность |
|-------------------------|-------------------------------|-------------|--------------|------------------|---------------|----------------|----------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1. | Огурец свежий | 71М | 25 | 0,25 | 0,025 | 0,75 | 4 |
| 2. | Котлета домашняя с маслом | 271М | 90 | 11,91 | 17,316 | 9,503 | 241,602 |
| 3. | Макаронные изделия | 309М | 180 | 6,758 | 5,143 | 43,083 | 245,834 |
| 4. | Чай с шиповником | 376М | 200 | 0,238 | 0,098 | 13,364 | 59,792 |
| 5. | Хлеб пшеничный | | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 43,5 |
| 6. | Фрукты | | 100 | 1(Б8) | 0,2 | 7,5 | 38 |
| Итого за завтрак | | | | | | | |
| | | | 650 | 23,766 | 23,602 | 98,95 | 712,328 |
| Обед | | | | | | | |
| 1. | Салат из свеклы | 54М | 80 | 4,197 | 15,818 | 6,995 | 186,99 |
| 2. | Суп картофельный с вермишелью | Ю3М | 225 | 2,593 | 2,414 | 18,788 | 107,6 |
| 3. | Рыба рублинная | 234М | 90 | 13,792 | 7,551 | 13,868 | 178,745 |
| 4. | Картофельное пюре | 312М | 180 | 3,911 | 5,641 | 26,476 | 172,814 |
| 5. | Компот из сухофруктов | 342М | 200 | 0,23 | 0,046 | 7,635 | 28,69 |
| 6. | Хлеб пшеничный | | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 43,5 |
| Итого за обед | | | | | | | |
| | | | 835 | 29,033 | 32,75 | 100,102 | 810,039 |

Понедельник - 2

«Утверждено»
 Канделага М.В.
 Директор пищевого отдела
 17.09.2024 г.
 «23» сентября 2024 г.
 ОТ «23» сентбря 2024 г.
 АНУЖИЖОУЛАГАЛАН
 МИНИСТЕРСТВО СПОРТИВНО-ОЛЕЙНОГО КОМПЛЕКСА
 АНУЖИЖОУЛАГАЛАН

| № | Наименование блюда | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества | | | Калорий-ность | |
|----------------------|--|-------------|--------------|------------------|--------|--------|----------------|----------------|
| | | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 1. | Салат из капусты с морковью | 71М | 25 | 0,325 | 0,025 | 1,225 | 6,5 | |
| 2. | Филе соленой сельди | К-267 | 90 | 16,401 | 6,733 | 15,151 | 187,497 | |
| 3. | Картофель с отварной зеленью | 125М | 180 | 5,672 | 11,262 | 45,496 | 306,586 | |
| 4. | Чай с шиповником | 388М | 200 | 0,68 | 0,28 | 14,65 | 76,75 | |
| 5. | Хлеб пшеничный | | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 43,5 | |
| 6. | Круассаны с изюмом | 434 | 40 | 5,265 | 5,69 | 30,012 | 192,228 | |
| 7. | Итого за завтрак | | | | | | | 813,061 |
| Обед | | | | | | | | |
| 1. | Винегрет с сельдью | 37М | 80 | 2,62 | 11,839 | 5,598 | 140,07 | |
| 2. | Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной | 82М | 225 | 1,823 | 4,65 | 9,047 | 86,07 | |
| 3. | Пышенок в томатном соусе | 292М | 120 | 2,375 | 2,916 | 5,066 | 56,008 | |
| 4. | Рис отварной | 305М | 180 | 4,466 | 5,705 | 46,711 | 256,053 | |
| 5. | Сок фруктовый | | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | |
| 6. | Хлеб пшеничный | | 30 | 2,2 | 0,4 | 13 | 64 | |
| Итого за обед | | | | | | | 785,901 | |

Вторник -2

«Утренняя звезда»
 МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №1 Ханты-Мансийского автономного округа - Югры»
 Директор школы А.В. Монгуш
 от «21» сентября 2024 г.

| № | Наименование блюда | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества | | | Калорийность |
|-------------------------|--|-------------|--------------|------------------|--------|--------|-----------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1. | Сырники с молоком | 219М | 180 | 28,408 | 19,525 | 23,038 | 387,13 |
| 2. | Кефир | | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 |
| 3. | Банан | | 120 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 115,2 |
| 4. | Хлеб | | 30 | 2,28 | 0,84 | 15,42 | 78,6 |
| Итого за завтрак | | | | | | | 686,93 |
| Обед | | | | | | | |
| 1. | Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом | 24М | 60 | 0,564 | 3,09 | 2,075 | 39,11 |
| 2. | Суп картофельный с рыбой | 104М | 225 | 7,488 | 3,209 | 17,446 | 128,425 |
| 3. | Гуляш из говядины | 282М | 90 | 13,712 | 13,821 | 13,842 | 234,848 |
| 4. | Капуста тушеная | 126М | 180 | 3,867 | 8,466 | 16,723 | 157,473 |
| 5. | Чай из шиповника | 338М | 200 | 0,68 | 0,28 | 14,65 | 76,75 |
| 6. | Хлеб пшеничный | | 30 | 1,98 | 0,7 | 11,88 | 59,4 |
| Итого за обед | | | | | | | 774,605 |
| Итого за день | | | | | | | 1461,538 |

Срета - 2

«Верджано»
 ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
 МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №10»
 Кандалакшского района
 Мурманской области
 Директор школы / А.В. Монгуш
 от «25» сентября 2024 г.

| № | Наименование блюда | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества | | | Калорий-ность |
|-------------------------|--|-------------|--------------|------------------|---------------|---------------|----------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1. | Помидоры порционные | 71М | 25 | 0,275 | 0,05 | 0,95 | 6 |
| 2. | Омлет с запеченным картофелем | 213М | 180 | 14,02 | 24,597 | 21,101 | 362,21 |
| 3. | Чай с сахаром | 376М | 200 | | 9,983 | | 39,912 |
| 4. | Хлеб пшеничный | | 30 | 1,98 | 0,7 | 11,88 | 59,4 |
| 5. | Сыр порционный | 15М | 15 | 3,9 | 3,915 | | 50,835 |
| 6. | Булочка с маком | 434 | 35 | 3,998 | 2,148 | 25,669 | 137,962 |
| Итого за завтрак | | | | 485 | 24,173 | 31,41 | 656,319 |
| Обед | | | | | | | |
| 1. | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 88М | 225 | 2,415 | 7,869 | 10,801 | 125,04 |
| 2. | Гуляш из говядины | 260М | 50/50 | 15,434 | 17,681 | 3,738 | 236,11 |
| 3. | Макаронные изделия отварные | 309М | 180 | 6,758 | 5,143 | 43,083 | 245,834 |
| 4. | Компот из сухофруктов | 342М | 200 | 0,08 | 0,06 | 12,04 | 49,3 |
| 5. | Хлеб пшеничный | | 30 | 2,2 | 0,4 | 13 | 64 |
| Итого за обед | | | | 725 | 30,187 | 37,393 | 880,484 |

Четверг - 2

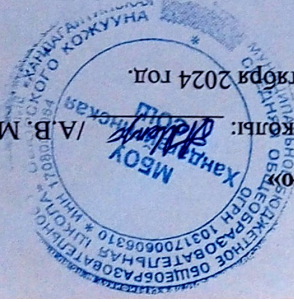
«Утверждено»
 Директор школы: *А.В. Монгуш*
 от «26» сентября 2024 год.

| № | Наименование блюда | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества | | | Калорий-ность |
|-------------------------|--|-------------|--------------|------------------|--------|---------|---------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1. | Каша рисовая молочная с рисом | 174М | 225 | 9,106 | 9,175 | 54,135 | 336,945 |
| 2. | Какао с молоком | 382М | 200 | 3,88 | 3,1 | 10,198 | 85,51 |
| 3. | Фрукты | ЮС | ЮС | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 |
| 4. | Паста ванильная | | 15 | 0,075 | | 12 | 48,5 |
| 5. | Хлеб пшеничный | | 30 | 2,28 | 0,84 | 15,42 | 78,6 |
| 6. | | | | | | | |
| Итого за завтрак | | | | | | | |
| | | | 570 | 16,241 | 13,315 | 99,853 | 592,655 |
| Обед | | | | | | | |
| 1. | Винегрет овощной | 67М | 80 | 1,233 | 4,139 | 6,355 | 68,08 |
| 2. | Суп картофельный с пшеном, с мясом птицы | 102М | 225 | 4,968 | 5,375 | 19,999 | 148,6 |
| 3. | Рыба рибленая | 239М | 90 | 13,132 | 13,372 | 8,503 | 207,152 |
| 4. | Картофельное пюре | 312М | 180 | 3,911 | 5,641 | 26,476 | 172,814 |
| 5. | Сок фруктовый | | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |
| 6. | Хлеб пшеничный | | 30 | 2,2 | 0,4 | 13 | 64 |
| 7. | Сыр порционный | 15М | 15 | 3,9 | 3,915 | | 50,835 |
| Итого за обед | | | | | | | |
| | | | 855 | 33,004 | 34,022 | 112,523 | 895,181 |

Пятница -2

«Успеху»
 МБОУ «Хантинская СОШ»
 директор _____
 от «09» сентября 2024 год

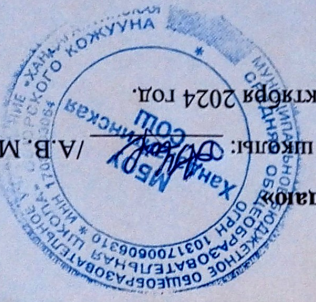
«Утверждено»
 Директор школы: /А.В. Монгуш/
 от «30» сентября 2024 год.



Понедельник – 1

| № | Наименование блюд | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества | | | Калорийность |
|-------------------------|-----------------------|-------------|--------------|------------------|---------------|---------------|----------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1. | Помидоры порционные | 71М | 25 | 0,3 | 0,05 | 2,3 | 6 |
| 2. | Плов из говядины | 265М | 180 | 21,09 | 21,626 | 32,852 | 410,67 |
| 3. | Чай с лимоном | 377М | 200 | 0,063 | 0,007 | 5,203 | 22,342 |
| 4. | Фрукты | | 150 | 0,5 | 0,5 | 16 | 33 |
| 5. | Хлеб пшеничный | | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 43,5 |
| 6. | | | | | | | |
| Итого за завтрак | | | | 25,883 | 23,323 | 80,125 | 594,112 |
| Обед | | | | | | | |
| 1. | Салат из капусты | 45М | 60 | 1,255 | 3,073 | 6,628 | 59,97 |
| 2. | Суп рыбный | 101М | 225 | 7,071 | 4,053 | 13,674 | 119,62 |
| 3. | Котлеты из говядины | 294М | 90 | 14,614 | 15,907 | 13,803 | 257,45 |
| 4. | Капуста тушенная | 320М | 180 | 1,406 | 3,911 | 13,073 | 95,555 |
| 5. | Компот из сухофруктов | 349М | 200 | 0,78 | 0,06 | 15,13 | 65,35 |
| 6. | Хлеб пшеничный | | 30 | 2,2 | 0,4 | 13 | 64 |
| 7. | | | | | | | |
| Итого за обед | | | | 29,606 | 28,244 | 90,728 | 740,545 |

«Утверждено»
 Директор школы: /А.В. Монгуш/
 от «01» октября 2024 год.



Вторник - 1

| № | Наименование блюд | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества | | | Калорий-ность |
|-------------------------|--|-------------|--------------|------------------|---------------|----------------|---------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1. | Рыба рублинная | 234М | 80 | 9,664 | 15,741 | 12,294 | 0,087 |
| 2. | Картофельное пюре | 312М | 150 | 3,339 | 4,003 | 22,672 | 0,163 |
| 3. | Отвар свежий | 71М | 25 | 0,25 | 0,025 | 0,75 | 0,008 |
| 4. | Чай из шиповника | 473М | 200 | 0,456 | 0,152 | 20,106 | 0,018 |
| 5. | Хлеб пшеничный | | 30 | 2,2 | 0,4 | 13 | 0,06 |
| 6. | Булочка с изюмом | 434 | 40 | 5,265 | 5,69 | 30,012 | 0,293 |
| Итого за завтрак | | | | | | | |
| | | | 525 | 21,174 | 26,011 | 98,834 | 0,629 |
| Обед | | | | | | | |
| 1. | Салат из свеклы | 54М | 80 | 1,474 | 6,141 | 5,643 | 84,09 |
| 2. | Суп картофельный с горохом, с мясом птицы на курином бульоне | 102М | 225 | 7,34 | 5,263 | 17,352 | 146,48 |
| 3. | Гляш из говядины | 282М | 50/50 | 16,361 | 17,899 | 11,332 | 272,785 |
| 4. | Картофельное пюре | 147М | 180 | 4,097 | 5,454 | 23,147 | 158,685 |
| 5. | Сок фруктовый | | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |
| 6. | Хлеб пшеничный | | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 43,5 |
| 7. | Сыр порционный | 15М | 20 | 4,1 | 4,7 | 0,5 | 60,7 |
| Итого за обед | | | | | | | |
| | | | 760 | 38,302 | 40,797 | 101,944 | 936,84 |