



Согласовано
Директор Школы № 12
В. В. Воробейко



Утверждаю
Директор МАУ "Центр
детского здорового питания"
Р.Т. Хакимов

Обед 7-12 лет.
вторая смена

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------|---|-------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Понедельник 25.12.2023 | | | | | | | |
| Обед | Суп крестьянский с крупой на костном бульоне | 200 | 9,2 | 5,9 | 10,4 | 183 | 134/2004 |
| | Сосиска отварная | 2/50 | 11 | 17 | 0,2 | 197 | ТТК № 100.1 |
| | Каша гречневая вязкая | 160 | 4,8 | 2,6 | 23,8 | 140 | ТТК № 58 |
| | АК Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК № 57 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| | Бутерброд с сыром | 5/20/25 | 6,7 | 5,9 | 10,2 | 120 | 3/1997 |
| | Батончик Чио Рио | 30 | 1,1 | 9 | 17,4 | 156 | ТН |
| | Печенье Сормовское | 50 | 3,8 | 7,7 | 31,8 | 214 | ТН |
| Итого за обед | | 848 | 41 | 49 | 139 | 1201 | |
| Вторник 26.12.2023 | | | | | | | |
| Обед | Борщ Сибирский на костном бульоне | 200 | 5,3 | 3,6 | 14,6 | 113 | 113/1994 |
| | Голень отварная | 90 | 16 | 12 | 0,3 | 174 | ТТК № 100.1 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,6 | 6,5 | 37,5 | 218 | 469/1994 |
| | АК Напиток из черноплодной рябины и свежих яблок | 200 | 0,3 | 0 | 25,1 | 99 | ТТК № 28.1 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК № 57 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| | Напиток фруктосодержащий в ассортименте | 200 | 6 | 6,4 | 9,4 | 120 | ТН |
| | Пирожное в ассортименте | 35 | 1,7 | 6,6 | 19,6 | 147 | ТН |
| Итого за обед | | 933 | 39 | 36 | 136 | 1004 | |
| Среда 27.12.2023 | | | | | | | |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем на костном бульоне | 200 | 3,6 | 3,5 | 8,4 | 140 | 124/2004 |
| | Сырники Классические | 135 | 19 | 11 | 20,3 | 256 | ТТК № 99.1 |
| | Подлива сладкая | 50 | 0,1 | 0 | 15 | 50 | ТТК № 25 |
| | АК Компот из изюма | 200 | 0,4 | 0 | 27,3 | 127 | 638/2004 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК № 57 |
| | Молоко питьевое ультрапастеризованное, обогащенное витаминами и йодом | 200 | 6 | 6,4 | 9,4 | 120 | ТН |
| | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 324/1997 |
| | Пирожное в ассортименте | 35 | 1,7 | 6,6 | 19,6 | 147 | ТН |
| Итого за обед | | 893 | 39 | 32 | 117 | 975 | |
| Четверг 28.12.2023 | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми на костном бульоне | 200 | 8,2 | 5,4 | 23,2 | 173 | 139/20044 |
| | Гарнировка: Горошек консервированный | 60 | 1,8 | 0 | 4,9 | 22 | ТТК № 40 |
| | Крокеты Детские | 40 | 6,9 | 6,4 | 2,3 | 87 | ТТК № 52 |
| | Соус основной красный | 60 | 1,3 | 1,8 | 4,6 | 38 | 528/3/1994 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,1 | 6,5 | 37,5 | 248 | 469/1994 |
| | АК Чай с шиповником | 200 | 0,4 | 0 | 18,8 | 81 | ТТК № 46 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК № 57 |
| | Бутерброд с повидлом | 20/5/25 | 1,7 | 4,3 | 23,5 | 134 | 2/2004 |
| | Батончик Импульс | 16 | 2 | 7 | 17,1 | 140 | ТН |
| | Пирожное в ассортименте | 35 | 1,7 | 6,6 | 19,6 | 147 | ТН |
| | Фрукты: яблоко свежее | 150 | 0,6 | 0 | 18,9 | 78 | 338/2005 |
| Итого за обед | | 994 | 32 | 38 | 187 | 1220 | |
| Пятница 15.12.2023 | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный/рыбная консерва | 200/20 | 5,8 | 4 | 19,8 | 134 | Т1/3/1994 |
| | Гарнировка: кукуруза консервированная | 60 | 1,2 | 0 | 3,6 | 36 | ТТК № 41 |
| | Котлета Куриная запеченные | 50 | 8,3 | 8 | 20,5 | 170 | ТТК № 48 |
| | Соус основной красный | 50 | 1,2 | 1,5 | 3,84 | 32 | 528/3/1994 |
| | Рис отварной | 150 | 3,3 | 5,8 | 37 | 204 | 465/1994 |
| | Чай с лимоном | 200/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | 629/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| | Напиток фруктосодержащий в ассортименте | 200 | 6 | 6,4 | 9,4 | 120 | ТН |
| | Конфета Марсианка - 1шт | 11 | 0,2 | 1,5 | 7 | 41 | ТН |
| | Пирожное в ассортименте | 35 | 1,7 | 6,6 | 19,6 | 147 | ТН |
| Итого за обед | | 1008 | 30 | 34 | 149 | 1005 | |