



Утверждаю:
Директор МАУ "Центр детского здорового питания"
А.М.Волков



Завтрак 1-4 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Понедельник 08.11.2021 г.						
Завтрак	Салат из квашеной капусты	50	0,4	2,5	3,4	39	45/2004
	Плов по-домашнему	50/150	25,2	23,85	44,7	474	ТТК №20
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТН
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТН
Итого за завтрак		508	30,1	26,95	92,9	704	
	Вторник 09.11.2021 г.						
Завтрак	Каша из хлопьев Геркулес молочная с сахаром	200	8,8	6,2	40,4	243	302/2004
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37	14/2005
	Бутерброд с сыром	20/5/25	5,1	7,5	7,5	118	3/2005
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТН
	сок фруктовый в асс.	200	6	6,4	9,4	120	ТН
Итого за завтрак		688	23,73	26,2	94,65	693	
	Среда 10.11.2021 г.						
Завтрак	Гарнировка : помидор свежий	40	0,4	0	1,5	8	Т-24/1994
	Сарделька по-таирски	80	15,4	10	6,72	131	ТТК №9
	Каша гречневая рассыпчатая	160	4,9	7,4	24,5	190	463/1994
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37	14/2005
	Компот Южный	200	0,3	0	28	120	ТТК №1
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТН
Итого за завтрак		518	23,43	21,9	77,67	558	
	Четверг 11.11.2021 г.						
Завтрак	Гарнировка: икра свекольная	30	0,78	2,22	4,08	41	78/2004
	Рыба по-школьному	50	11,4	3,3	2,07	85	ТТК № 39
	Макаронные изделия отварные	150	5,7	6,6	37,7	235	469/1994
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37	14/2005
	Компот из изюма	200	0,4	0	27,3	107	638/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТН
Итого за завтрак		501	23,11	17,02	105	649	
	Пятница 12.11.2021 г.						
Завтрак	Гуляш из филе цыпленка	50/50	28	7	5,3	198	ТТК №20
	Пюре картофельное	160	3,4	7,3	23,4	175	472/1994
	Напиток клюквенный	200	0,1	0	24,9	97	700/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТН
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТН
Итого за завтрак		518	35,8	14,9	83,4	603	



Директор МАУ "Центр
детского здорового питания"

А.М.Волков

Полдник 1-4 класс М/Д ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Понедельник 08.11.2021 г.						
Полдник							
	Сосиска в тесте	50/50	12	13,1	29,9	285	701/1994
	Сок в ассортименте	200	6	6,4	9,4	120	ТН
Итого за полдник		300	0	0	0	0	
Полдник	Вторник 09.11.2021 г.						
	Гребешок с цыпленком и рисом	100	14,8	12,4	35	288	ТТК №34
	Молоко питьевое ультрапастеризованное, обогащенное витаминами и йодом	200	6	6,4	9,4	120	ТН
Итого за полдник		300	20,8	18,8	44,4	408	
	Среда 10.11.2021 г.						
Полдник							
	Кекс столичный	75	4,7	16,3	2,5	310	82(425)/1999
	Вафли Джумка	37	1,85	8,8	23	118	ТН
	Напиток фруктосодержащий	200	6	6,4	9,4	120	ТН
Итого за полдник		312	12,55	31,5	34,9	548	
	Четверг 11.11.2021 г.						
Полдник							
	Хачапури	100	16,2	16,1	39,8	369	ТТК 18
	Молоко питьевое ультрапастеризованное, обогащенное витаминами и йодом	200	6	6,4	9,4	120	ТН
Итого за полдник		300	16,2	16,1	39,8	369	
	Пятница 12.11.2021 г.						
Полдник							
	Подсолнух	90	5,6	21,7	40,1	480	ТТК № 8
	Сок в ассортименте	200	6	6,4	9,4	120	ТН
	Батончик чио рио	30	1	10	19	174	ТН
Итого за полдник		320	12,6	38,1	68,5	774	



Согласовано:
Директор Школы № 100

Утверждаю:
Директор МАУ "Центр детского здорового питания"
А.М.Волков

Завтрак 5-11 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Понедельник 08.11.2021 г.						
Завтрак	Салат из квашеной капусты	60	0,48	3	4	47	45/2004
	Плов по-домашнему	50/190	27	25	53	499	ТТК №20
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТН
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТН
Итого за завтрак		558	31,98	28,6	101,8	737	
	Вторник 09.11.2021 г.						
Завтрак	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	324/1997
	Каша из хлопьев Геркулес молочная с сахаром	250	11	7,8	50,5	303,8	302/2004
	Масло сливочное	5	0,06	8,2	0,1	74	14/2005
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТН
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТН
	Итого за завтрак		558	21,86	22,8	101,1	676,8
	Среда 10.11.2021 г.						
Завтрак	Сарделька по-таирски	60	11,5	7,5	5,1	98	ТТК №9
	Каша гречневая рассыпчатая	230	7,13	10,6	35,2	269	463/1994
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37	14/2005
	Компот Южный	200	0,3	0	28	120	ТТК №1
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТН
	Итого за завтрак		553	23,26	22,8	98,15	657
	Четверг 11.11.2021 г.						
Завтрак	Гарнировка: икра свекольная	40	10,4	2,95	5,4	55	78/2004
	Рыба по-школьному	50	11,4	3,3	2,07	85	ТТК № 39
	Макаронные изделия отварные	200	7,5	8,8	50,1	313	469/1994
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37	14/2005
	Компот из изюма	200	0,4	0	27,3	107	638/2004
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТН
	Итого за завтрак		553	34,03	19,75	114,72	730
	Пятница 12.11.2021 г.						
Завтрак	Гуляш из филе цыпленка	50/50	28	7	5,3	198	ТТК №20
	Пюре картофельное	200	4,25	9	29,1	218	472/1994
	Напиток клюквенный	200	0,1	0	24,9	97	700/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТН
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТН
	Итого за завтрак		558	36,65	16,6	89,1	646



Утверждаю:
Директор МАУ "Центр детского здорового питания"
А.М.Волков

Обед 5-11

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Понедельник 08.11.2021 г.						
	Щи из свежей капусты с картофелем/фрикадельки мясные	250	6,87	4,9	8,13	218	124/2004, 112/2004
	Фрикадельки в соусе	50/50	13,1	14,4	12,7	234	481/1997
	Макаронные изделия отварные	200	7,1	8,3	47,1	295	469/1994
	Компот из кураги	200	0,4	0	27,3	117	704/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТН
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТН
Итого		808	31,77	28,2	125,03	997	
	Вторник 09.11.2021 г.						
	Суп картофельный с макарон.изд на костном бульоне	250	3,3	3,3	23,9	129	140/2004
	Котлета рыбная(филе трески) с соусом сметанным с томатом	70/30	12,9	8,8	13,7	158	388/2004, 601/2004
	Рис отварной	200	5	8	54	306	465/1994
	Напиток из плодов шиповника	200	0,8	0	30	119	705/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТН
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТН
Итого		808	26,3	20,7	151,4	845	
	Среда 10.11.2021 г.						
	Суп картофельный с бобовыми на костном бульоне	250	10,3	6,7	29,1	217	139/2004, 106А/2004
	Биточек гнездышко	90	15,6	11,3	5,9	189	ТТК № 26
	Картофельное пюре	200	4,3	9,1	29,2	219	472/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТН
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТН
Итого		805	4,3	0,6	29,8	133	
	Четверг 11.11.2021 г.						
	Гарнировка: кукуруза консервированная	70	1,4	0	7,7	42	ТТК № 21
	Рассольник ленинградский на костном бульоне	250	5,1	5,2	20	142	132/2004
	Жаркое сюрприз	200	22,6	12,6	38,2	336	ТТК30
	АК напиток лимонный	200	0,2	0	25,6	103	699/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТН
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТН
Итого		803	35,5	18,6	134,2	817	
	Пятница 12.11.2021 г.						
	Борщ с капустой и картофелем на кост.бульоне	250	7,6	5,7	13,9	143	110/2004
	Биточки по-белоруски со сметанным соусом с томатом	50/40	11	11,2	4,8	169	467/2004 601/2004
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,6	10,4	56,8	372	463/1994
	Компот из свежих яблок и клюквы	200	0,1	0	25,6	99	ТТК № 37
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТН
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТН
Итого		823	36,5	28,1	143,8	977	