

Согласовано:
 Директор Школы № _____

Директор МАУ "Центр детского здорового питания" _____



Утверждаю:
 А.М.Волков

Обед 7-12 лет (75) *

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------------|---|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Понедельник 28.02.2022 г. | | | | | | | |
| | Суп крестьянский с крупой на костном бульоне | 200 | 9,2 | 5,9 | 10,4 | 123 | 134/2004 |
| | Биточки Детские тушеные | 40 | 6,9 | 6,4 | 2,3 | 87 | ТТК №55 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,4 | 10,4 | 51 | 310 | 463/1994 |
| | Кофейный напиток | 200 | 1,4 | 1,6 | 20,4 | 103 | 628/1994 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК № 57 |
| | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,4 | 25,8 | 122 | ТТК № 57 |
| Итого за обед | | 703 | 34,1 | 25,1 | 126,8 | 817 | |
| Вторник 01.03.2022 г. | | | | | | | |
| | Борщ Сибирский с фрикадельками | 200/20 | 19,3 | 6,5 | 14,2 | 199 | 113/1994; 112/2004 |
| | Рыба тушеная с овощами (филе горбуши) | 50/50 | 15 | 10,9 | 7,9 | 220 | 309/2004; 601/2004 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,2 | 6,8 | 21,9 | 164 | 472/1994 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК № 57 |
| Итого за обед | | 703 | 40,1 | 24,6 | 75,9 | 713 | |
| Среда 02.03.2022 г. | | | | | | | |
| | Суп картофельный с крупой/цыпленок отварной | 200/20 | 13,5 | 2,6 | 16,3 | 149 | 138/2004 |
| | Гуляш из филе цыпленка | 50/50 | 28 | 7 | 5,3 | 198 | ТТК №20 |
| | Рис отварной | 150 | 3,7 | 6,3 | 39,2 | 227 | 465/1994 |
| | Напиток из кураги | 200 | 1,1 | 0 | 31,5 | 125 | 638/2004 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК № 57 |
| Итого за обед | | 703 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 771 | |
| Четверг 03.02.2022 г. | | | | | | | |
| | Гарнировка: икра морковная | 50 | 0,8 | 2,5 | 3,8 | 42 | 78/2004 |
| | Рассольник домашний на костном бульоне | 200 | 3,8 | 4,1 | 14,2 | 106 | 131/2004 |
| | Шницель Тотоша запеченный | 50 | 9,9 | 5,3 | 2,2 | 121 | ТТК №50 |
| | Макаронные изделия отварные | 170 | 6,48 | 7,52 | 42,67 | 265 | 469/1994 |
| | Напиток лимонный | 200 | 0,2 | 0 | 25,6 | 103 | 699/2004 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК № 57 |
| Итого за обед | | 703 | 23,58 | 19,82 | 105,37 | 709 | |
| Пятница 04.03.2022 г. | | | | | | | |
| | Суп картофельный/рыбная консерва | 200/20 | 5,8 | 4 | 19,8 | 134 | Т1/3/1994 |
| | Котлеты Солнечногорские запеченные | 50 | 10,1 | 5,2 | 4,7 | 126 | ТТК №51 |
| | Каша гречневая вязкая | 230 | 5,3 | 8,11 | 26,52 | 203 | 464/1994 |
| | Чай с шиповником | 200 | 0,4 | 0 | 18,8 | 81 | ТТК № 46 |
| | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,4 | 25,8 | 122 | ТН |
| Итого за обед | | 700 | 25,4 | 9,6 | 95,62 | 666 | |
| Суббота 05.03.2022 г. | | | | | | | |
| | Суп картофельный с макарон.изд./цыпленок отварной | 200/20 | 12,4 | 3,8 | 19,3 | 155 | 140/2004, Т17/1994 |
| | Котлета рыбная (филе трески) с соусом сметанным с томатом | 70/30 | 12,9 | 8,8 | 13,7 | 158 | 388/2004, 601/2004 |
| | Рис отварной | 150 | 2,7 | 4,7 | 29,4 | 170 | 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 | ТТК № 57 |
| Итого за обед | | 703 | 31,2 | 17,7 | 109,3 | 674 | |

* Стоимость 1 комплекса обеда на одного учащегося для школьников категории от 7 до 12 лет составляет 75 рублей.