

21 мк

Согласовано:
Директор Школы № 21



Утверждено:
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 Чю 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	3,6	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 свежен 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 яблок	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	
	Йогурт вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	324/1997	
	Пирожное в ассортименте	35	1,7	6,6	19,6	147	ТН	
	Конфеты в ассортименте	256	1,5	6,3	21,6	626	ТН	
	Итого за обед		1149	40	39	139	1601	
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	
	Конфеты в ассортименте	256	1,5	6,3	21,6	626	ТН	
	Итого за обед		1250	34	45	209	1846	
	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 Куринная 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	
	Конфеты в ассортименте	256	1,5	6,3	21,6	626	ТН	
	Итого за обед		1264	31	40	170	1631	



Согласовано:
Директор Школы № 21



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

Завтрак 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 25.12.2023							
Завтрак	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 Чно Рио	30	1,1	9	17,4	156	ТН
Итого за завтрак		598	28	35	96,4	804	
Вторник 26.12.2023							
Завтрак	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
	Пирожное в ассортименте	35	1,7	6,6	19,6	147	ТН
Итого за завтрак		768	36	39	141	1038	
Среда 27.12.2023							
Завтрак	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
	Конфеты в ассортименте	256	1,5	6,3	21,6	626	ТН
Итого за завтрак		949	36	35	130	1461	
Четверг 28.12.2023							
Завтрак	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
	Конфеты в ассортименте	256	1,5	6,3	21,6	626	ТН
	Итого за завтрак		1050	25	39	186	1673
Пятница 29.12.2023							
Завтрак	Гарнировка: кукуруза консервированная	60	1,2	0	3,6	36	ТТК №41
	Котлета Куринная 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
	Конфеты в ассортименте	256	1,5	6,3	21,6	626	ТН
	Итого за завтрак		1044	26	36	151	1497