

Согласовано:
Директор Школы № 3



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



**2 ЗАВТРАК от 7 до 12 лет
многодетные**

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------|---|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Понедельник 03.04.2023 | | | | | | | |
| Полдник | Макароны запеченные с сыром | 180 | 9,82 | 7,5 | 44,09 | 284 | ТТК №226 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| | Напиток лимонный | 200 | 0,2 | 0 | 25,6 | 103 | 699/2004 |
| | Напиток фруктосодержащий в ассортименте | 200 | 6 | 6,4 | 9,4 | 120 | ТН |
| | Конфета Марсианка | 11 | 0,2 | 1,5 | 7 | 41 | ТН |
| Итого за полдник | | 416 | 18,12 | 15,6 | 98,99 | 609 | |
| Вторник 04.04.2023 | | | | | | | |
| Полдник | Каша из овсяных хлопьев Геркулес молочная | 150 | 6,6 | 4,62 | 30,3 | 157 | Т4/2004 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 324/1997 |
| | Напиток из кураги | 200 | 1,1 | 0 | 31,5 | 125 | 638/2004 |
| | Батончик Супер | 40 | 0,8 | 6,4 | 5,84 | 176 | ТН |
| Итого за полдник | | 455 | 15,5 | 15,82 | 80,84 | 582 | |
| Среда 05.04.2023 | | | | | | | |
| Полдник | Пельмени отварные "Мылышок" | 200 | 22 | 24 | 30 | 540 | 664/1994 |
| | Сыр порционно | 10 | 2,5 | 3,6 | 0 | 38 | 15/2005 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| | Компот из изюма | 200 | 0,4 | 0 | 27,3 | 107 | 638/2004 |
| Итого за полдник | | 435 | 26,8 | 27,8 | 70,2 | 746 | |
| Четверг 06.04.2023 | | | | | | | |
| Полдник | Каша пшеничная молочная | 150 | 5,22 | 6,4 | 33,1 | 170 | ТТК № 64 |
| | 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 |
| | Конфета Чио-рио | 14 | 0,7 | 4,2 | 7,9 | 72 | ТН |
| | Напиток из черноплодной рябины и свежих яблок | 200 | 0,25 | 0 | 25,1 | 99 | ТТК№28.1 |
| Итого за полдник | | 439 | 14,77 | 16,7 | 89,2 | 522 | |
| Пятница 07.04.2023 | | | | | | | |
| Полдник | Котлета Куриная запеченные | 50 | 8,3 | 8 | 20,5 | 170 | ТТК №48 |
| | Соус основной красный | 50 | 1,15 | 1,5 | 3,84 | 32 | 528/3/1994 |
| | Сыр порционно | 10 | 2,5 | 3,6 | 0 | 38 | 15/2005 |
| | Рис отварной | 150 | 3,3 | 5,8 | 37 | 204 | 465/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| | Чай с шиповником | 200 | 0,4 | 0 | 18,8 | 81 | ТТК № 46 |
| Итого за полдник | | 485 | 17,55 | 19,1 | 93,04 | 586 | |

* Стоимость 1 комплекса завтрака на одного учащегося школы составляет 70 рублей

Согласовано:
Директор Школы № 3



Утверждаю:
Директор МАУ "Центр детского



**Полдник от 7 до 12 лет
многодетные**

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------|---|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Понедельник 03.04.2023 | | | | | | | |
| Полдник | Макароны запеченные с сыром | 180 | 9,82 | 7,5 | 44,09 | 284 | ТТК №226 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| | Напиток лимонный | 200 | 0,2 | 0 | 25,6 | 103 | 699/2004 |
| | Напиток фруктосодержащий в ассортименте | 200 | 6 | 6,4 | 9,4 | 120 | ТН |
| | Конфета Марсианка | 11 | 0,2 | 1,5 | 7 | 41 | ТН |
| Итого за полдник | | 416 | 18,12 | 15,6 | 98,99 | 609 | |
| Вторник 04.04.2023 | | | | | | | |
| Полдник | Каша из овсяных хлопьев Геркулес молочная | 150 | 6,6 | 4,62 | 30,3 | 157 | Т4/2004 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 324/1997 |
| | Напиток из кураги | 200 | 1,1 | 0 | 31,5 | 125 | 638/2004 |
| | Батончик Супер | 40 | 0,8 | 6,4 | 5,84 | 176 | ТН |
| Итого за полдник | | 455 | 15,5 | 15,82 | 80,84 | 582 | |
| Среда 05.04.2023 | | | | | | | |
| Полдник | Пельмени отварные "Мылышок" | 200 | 22 | 24 | 30 | 540 | 664/1994 |
| | Сыр порционнно | 10 | 2,5 | 3,6 | 0 | 38 | 15/2005 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| | Компот из изюма | 200 | 0,4 | 0 | 27,3 | 107 | 638/2004 |
| Итого за полдник | | 435 | 26,8 | 27,8 | 70,2 | 746 | |
| Четверг 06.04.2023 | | | | | | | |
| Полдник | Каша пшеничная молочная | 150 | 5,22 | 6,4 | 33,1 | 170 | ТТК № 64 |
| | 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 |
| | Конфета Чио-рио | 14 | 0,7 | 4,2 | 7,9 | 72 | ТН |
| | Напиток из черноплодной рябины и свежих яблок | 200 | 0,25 | 0 | 25,1 | 99 | ТТК№28.1 |
| Итого за полдник | | 439 | 14,77 | 16,7 | 89,2 | 522 | |
| Пятница 07.04.2023 | | | | | | | |
| Полдник | Котлета Куриная запеченные | 50 | 8,3 | 8 | 20,5 | 170 | ТТК №48 |
| | Соус основной красный | 50 | 1,15 | 1,5 | 3,84 | 32 | 528/3/1994 |
| | Сыр порционнно | 10 | 2,5 | 3,6 | 0 | 38 | 15/2005 |
| | Рис отварной | 150 | 3,3 | 5,8 | 37 | 204 | 465/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| | Чай с шиповником | 200 | 0,4 | 0 | 18,8 | 81 | ТТК № 46 |
| Итого за полдник | | 485 | 17,55 | 19,1 | 93,04 | 586 | |

* Стоимость 1 комплекса полдника на одного учащегося школы составляет 70 рублей

Согласовано:
Директор Школы № 3



Утверждаю:
Директор МАУ "Центр детского творчества" А.М.Волков



Завтрак от 12 лет и
старше - ОВЗ

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------|-----------------------------|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Понедельник 03.04.2023 | | | | | | | |
| Завтрак | Гуляш из филе цыпленка | 50/50 | 28 | 7 | 5,3 | 240 | ТТК №20 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 190 | 10,9 | 10,9 | 50,8 | 339 | 463/1994 |
| | АК Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 2/33 | 4,8 | 0,8 | 33,8 | 144 | ТТК № 57 |
| Итого за завтрак | | 556 | 43,9 | 18,7 | 104,9 | 781 | |
| Вторник 04.04.2023 | | | | | | | |
| Завтрак | Котлета Куриная запеченные | 50 | 8,3 | 8 | 20,5 | 170 | ТТК №48 |
| | Соус основной красный | 50 | 1,15 | 1,5 | 3,84 | 32 | 528/3/1994 |
| | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,5 | 8,7 | 50,2 | 312 | 469/1994 |
| | АК Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0 | 37,6 | 106 | 585/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,4 | 25,8 | 122 | ТТК № 57 |
| Итого за завтрак | | 550 | 21 | 18,6 | 137,9 | 742 | |
| Среда 05.04.2023 | | | | | | | |
| Завтрак | Котлеты Домашние | 60 | 7,4 | 8,2 | 11,5 | 151 | 271/2/2005 |
| | Соус основной красный | 40 | 0,9 | 1,2 | 3 | 25 | 528/3/1994 |
| | Картофельное пюре | 200 | 4,4 | 9,3 | 30,4 | 227 | 472/1994 |
| | АК Компот Южный | 200 | 0,3 | 0 | 28 | 120 | ТТК №1 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 2/33 | 4,8 | 0,8 | 33,8 | 144 | ТТК № 57 |
| Итого за завтрак | | 566 | 17,8 | 19,5 | 106,7 | 667 | |
| Четверг 06.04.2023 | | | | | | | |
| Завтрак | Котлета Куриная запеченные | 50 | 8,3 | 8 | 20,5 | 170 | ТТК №48 |
| | Соус основной красный | 50 | 1,15 | 1,5 | 3,84 | 32 | 528/3/1994 |
| | Каша гречневая вязкая | 190 | 5,7 | 3 | 28,3 | 166 | ТТК № 58 |
| | Чай с молоком | 150/50/15 | 1,6 | 1,6 | 17,3 | 87 | 630/3/1994 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 2/33 | 4,8 | 0,8 | 33,8 | 144 | ТТК № 57 |
| Итого за завтрак | | 571 | 13,3 | 6,9 | 83,24 | 599 | |
| Пятница 07.04.2023 | | | | | | | |
| Завтрак | Котлета рыбная из минтая | 70 | 12,1 | 7,2 | 11,6 | 156 | 388/2004 |
| | Соус основной красный | 30 | 0,69 | 0,9 | 2,3 | 19 | 528/3/1994 |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,7 | 7,8 | 45 | 280 | 469/1994 |
| | Чай с лимоном | 200/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | 629/1994 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 2/33 | 4,8 | 0,8 | 33,8 | 144 | ТТК № 57 |
| Итого за завтрак | | 553 | 24,6 | 16,7 | 107,9 | 659 | |

* Стоимость 1 комплекса завтрака на одного учащегося для школьников категории от 7 до 12 лет составляет 63 рубля.

Согласовано:
Директор Школы № 3



Утверждаю
Директор МАУ "Центр детского творчества" А.М.Волков



**2 ЗАВТРАК от 7 до 12 лет
и ОВЗ**

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------|---|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Понедельник 03.04.2023 | | | | | | | |
| Полдник | Макароны запеченные с сыром | 180 | 9,82 | 7,5 | 44,09 | 284 | ТТК №226 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| | Напиток лимонный | 200 | 0,2 | 0 | 25,6 | 103 | 699/2004 |
| | Напиток фруктосодержащий в ассортименте | 200 | 6 | 6,4 | 9,4 | 120 | ТН |
| Итого за полдник | | 605 | 17,92 | 14,1 | 91,99 | 568 | |
| Вторник 04.04.2023 | | | | | | | |
| Полдник | Каша из овсяных хлопьев Геркулес молочная | 150 | 6,6 | 4,62 | 30,3 | 157 | Т4/2004 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| | Напиток из кураги | 200 | 1,1 | 0 | 31,5 | 125 | 638/2004 |
| | Батончик Супер | 40 | 0,8 | 6,4 | 5,84 | 176 | ТН |
| Итого за полдник | | 415 | 10,4 | 11,22 | 80,54 | 519 | |
| Среда 05.04.2023 | | | | | | | |
| Полдник | Пельмени отварные "Мылышок" | 200 | 22 | 24 | 30 | 540 | 664/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| | Компот из изюма | 200 | 0,4 | 0 | 27,3 | 107 | 638/2004 |
| Итого за полдник | | 425 | 24,3 | 24,2 | 70,2 | 708 | |
| Четверг 06.04.2023 | | | | | | | |
| Полдник | Каша пшеничная молочная | 150 | 5,22 | 6,4 | 33,1 | 170 | ТТК № 64 |
| | 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 |
| | Напиток из черноплодной рябины и свежих яблок | 200 | 0,25 | 0 | 25,1 | 99 | ТТК№28.1 |
| Итого за полдник | | 425 | 14,07 | 12,5 | 81,3 | 450 | |
| Пятница 07.04.2023 | | | | | | | |
| Полдник | Котлета Куриная запеченные | 50 | 8,3 | 8 | 20,5 | 170 | ТТК №48 |
| | Соус основной красный | 50 | 1,15 | 1,5 | 3,84 | 32 | 528/3/1994 |
| | Рис отварной | 150 | 3,3 | 5,8 | 37 | 204 | 465/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| | Чай с шиповником | 200 | 0,4 | 0 | 18,8 | 81 | ТТК № 46 |
| Итого за полдник | | 475 | 15,05 | 15,5 | 93,04 | 548 | |

* Стоимость 1 комплекса завтрака на одного учащегося школы составляет 63 рубля

Согласовано:
Директор Школы № 3



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



Обед от 7 до 12 лет,
многолетние и ОВЗ, за
родительскую плату

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------|--|------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------|-----------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Понедельник 03.04.2023 | | | | | | | |
| Обед | Суп крестьянский с крупой на костном бульоне | 200 | 9,2 | 5,9 | 10,4 | 163 | 134/2004 |
| | Котлета Куринная запеченные | 50 | 8,3 | 8 | 20,5 | 170 | ТТК №48 |
| | Соус основной красный | 50 | 1,15 | 1,5 | 3,84 | 32 | 528/3/1994 |
| | Рис отварной | 150 | 3,3 | 5,8 | 37 | 204 | 465/1994 |
| | Компот Южный | 200 | 0,3 | 0 | 28 | 120 | ТТК №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 |
| Итого | | 708 | 26,6 | 21,8 | 130 | 822 | |
| Вторник 04.04.2023 | | | | | | | |
| Обед | Борщ Сибирский на костном бульоне | 200 | 5,3 | 3,6 | 14,6 | 113 | 113/1994 |
| | Биточки Школьные | 50 | 8,3 | 8,7 | 8,2 | 155 | ТТК № 10 |
| | Соус основной красный | 50 | 1,15 | 1,5 | 3,84 | 32 | 528/3/1994 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,32 | 7,06 | 22,9 | 171 | 472/1994 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК № 57 |
| Итого | | 708 | 22,6 | 21,5 | 94,3 | 662 | |
| Среда 05.04.2023 | | | | | | | |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем на костном бульоне | 200 | 3,6 | 3,5 | 8,4 | 87 | 124/2004 |
| | Сарделька по-таирски | 50 | 9,6 | 6,25 | 4,2 | 182 | ТТК№9 |
| | Соус основной красный | 50 | 1,15 | 1,5 | 3,84 | 32 | 528/3/1994 |
| | Макаронные изделия отварные | 170 | 6,4 | 7,4 | 42,7 | 248 | 469/1994 |
| | Компот из изюма | 200 | 0,4 | 0 | 27,3 | 107 | 638/2004 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК № 57 |
| | Итого | | 703 | 43,6 | 20,2 | 88,9 | 728 |
| Четверг 06.04.2023 | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми и цыпленком отварным | 200/20 | 18,1 | 6,6 | 23,5 | 225 | 139/2004,56/17/3/1994 |
| | Котлета "Улыбка" | 50 | 6,72 | 5,5 | 3,9 | 92 | ТТК № 13 |
| | Соус основной красный | 50 | 1,15 | 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 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК № 57 |
| Итого | | 735 | 33,9 | 20 | 113 | 746 | |
| Пятница 07.04.2023 | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный/рыбная консерва | 200/20 | 5,8 | 4 | 19,8 | 134 | T1/3/1994 |
| | Гуляш из филе цыпленка | 50/50 | 28 | 7 | 5,3 | 250 | ТТК №20 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 160 | 10,2 | 10,2 | 47,7 | 318 | 463/1994 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК № 57 |
| Итого | | 738 | 48,5 | 21,8 | 118 | 893 | |

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

Согласовано:
Директор Школы №



Утверждаю
Директор МАУ "Центр детского



Завтрак от 12 лет и старше, многолетние

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------|---|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Понедельник 03.04.2023 | | | | | | | |
| Завтрак | Гуляш из филе цыпленка | 50/50 | 28 | 7 | 5,3 | 240 | ТТК №20 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 190 | 10,9 | 10,9 | 50,8 | 339 | 463/1994 |
| | АК Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 2/33 | 4,8 | 0,8 | 33,8 | 144 | ТТК № 57 |
| | Конфета Марсианка | 11 | 0,2 | 1,5 | 7 | 41 | ТН |
| Итого за завтрак | | 567 | 44,1 | 20,2 | 111,9 | 822 | |
| Вторник 04.04.2023 | | | | | | | |
| Завтрак | Котлета Куриная запеченные | 50 | 8,3 | 8 | 20,5 | 170 | ТТК №48 |
| | Соус основной красный | 50 | 1,15 | 1,5 | 3,84 | 32 | 528/3/1994 |
| | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,5 | 8,7 | 50,2 | 312 | 469/1994 |
| | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 324/1997 |
| | АК Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0 | 37,6 | 106 | 585/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,4 | 25,8 | 122 | ТТК № 57 |
| Итого за завтрак | | 590 | 26,1 | 23,2 | 138,2 | 805 | |
| Среда 05.04.2023 | | | | | | | |
| Завтрак | Котлеты Домашние | 60 | 7,4 | 8,2 | 11,5 | 151 | 271/2/2005 |
| | Соус основной красный | 40 | 0,9 | 1,2 | 3 | 25 | 528/3/1994 |
| | Картофельное пюре | 200 | 4,4 | 9,3 | 30,4 | 227 | 472/1994 |
| | Сыр порционный | 10 | 2,5 | 3,6 | 0 | 38 | 15/2005 |
| | АК Компот Южный | 200 | 0,3 | 0 | 28 | 120 | ТТК №1 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 2/33 | 4,8 | 0,8 | 33,8 | 144 | ТТК № 57 |
| | Итого за завтрак | | 576 | 20,3 | 23,1 | 106,7 | 705 |
| Четверг 06.04.2023 | | | | | | | |
| Завтрак | Котлета Куриная запеченные | 50 | 8,3 | 8 | 20,5 | 170 | ТТК №48 |
| | Соус основной красный | 50 | 1,15 | 1,5 | 3,84 | 32 | 528/3/1994 |
| | Каша гречневая вязкая | 190 | 5,7 | 3 | 28,3 | 166 | ТТК № 58 |
| | Бутерброд с сыром | 5/20/25 | 6,7 | 5,9 | 10,2 | 120 | 3./1997 |
| | Чай с молоком | 150/50/15 | 1,6 | 1,6 | 17,3 | 87 | 630/3/1994 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 2/33 | 4,8 | 0,8 | 33,8 | 144 | ТТК № 57 |
| Итого за завтрак | | 631 | 20 | 12,8 | 93,44 | 719 | |
| Пятница 07.04.2023 | | | | | | | |
| Завтрак | Пельмени отварные "Мыльшок" | 200 | 22 | 24 | 30 | 540 | 664/1994 |
| | Чай с лимоном | 200/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | 629/1994 |
| | Сыр порционный | 10 | 2,5 | 3,6 | 0 | 38 | 15/2005 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК № 57 |
| | Напиток фруктосодержащий в ассортименте | 200 | 6 | 6,4 | 9,4 | 120 | ТН |
| | Итого за завтрак | | 650 | 33,2 | 34,4 | 71,5 | 830 |

* Стоимость 1 комплекса завтрака на одного учащегося для школьников категории от 7 до 12 лет составляет 70 рублей.

Согласовано:
Директор Школы №



Утверждаю:
Директор МАУ «Центр детского
образования «Молодая Оля»



Завтрак 7-12 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------|---|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Понедельник 03.04.2023 | | | | | | | |
| Завтрак | Гуляш из филе цыпленка | 50/50 | 28 | 7 | 5,3 | 240 | ТТК №20 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 160 | 9,28 | 9,28 | 43,12 | 288 | 463/1994 |
| | 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 |
| Итого за завтрак | | 518 | 41,8 | 16,9 | 93,22 | 719 | |
| Вторник 04.04.2023 | | | | | | | |
| Завтрак | Манник | 150 | 7,8 | 17,6 | 69,3 | 444 | ТТК №5 |
| | Подлива сладкая | 25 | 0,05 | 0 | 7,5 | 25 | ТТК №25 |
| | АК Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0 | 37,6 | 106 | 585/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| | Молоко питьевое ультрапастеризованное, обогащенное витаминами и йодом | 200 | 6 | 6,4 | 9,4 | 120 | ТН |
| Итого за завтрак | | 600 | 15,9 | 24,2 | 136,7 | 756 | |
| Среда 05.04.2023 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша рисовая молочная | 200 | 5,8 | 3,4 | 45,1 | 223 | ТТК № 65 |
| | Бутерброд с маслом | 10/25 | 1,9 | 8,5 | 12,9 | 136 | 1/3/1997. |
| | Напиток из черноплодной рябины и свежих яблок | 200 | 0,25 | 0 | 25,1 | 99 | ТТК№28.1 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 2/33 | 4,8 | 0,8 | 33,8 | 144 | ТТК № 57 |
| Итого за завтрак | | 501 | 12,8 | 12,7 | 116,9 | 602 | |
| Четверг 06.04.2023 | | | | | | | |
| Завтрак | Котлета Куриная запеченные | 50 | 8,3 | 8 | 20,5 | 170 | ТТК №48 |
| | Соус основной красный | 50 | 1,15 | 1,5 | 3,84 | 32 | 528/3/1994 |
| | 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 |
| Итого за завтрак | | 518 | 18,8 | 12,7 | 92,94 | 533 | |
| Пятница 07.04.2023 | | | | | | | |
| Завтрак | Пельмени отварные "Мылышок" | 200 | 22 | 24 | 30 | 540 | 664/1994 |
| | Чай с лимоном | 200/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | 629/1994 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК № 57 |
| | Напиток фруктосодержащий в ассортименте | 200 | 6 | 6,4 | 9,4 | 120 | ТН |
| Итого за завтрак | | 640 | 30,7 | 30,8 | 71,5 | 792 | |

* Стоимость 1 комплекса завтрака на одного учащегося для школьников категории от 7 до 12 лет составляет 63 рубля.

Согласовано:
Директор Школы № 3



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



**ПОЛДНИК от 7 до 12 лет
и ОВЗ**

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------|---|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Понедельник 03.04.2023 | | | | | | | |
| Полдник | Макароны запеченные с сыром | 180 | 9,82 | 7,5 | 44,09 | 284 | ТТК №226 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| | Напиток лимонный | 200 | 0,2 | 0 | 25,6 | 103 | 699/2004 |
| | Напиток фруктосодержащий в ассортименте | 200 | 6 | 6,4 | 9,4 | 120 | ТН |
| Итого за полдник | | 605 | 17,92 | 14,1 | 91,99 | 568 | |
| Вторник 04.04.2023 | | | | | | | |
| Полдник | Каша из овсяных хлопьев Геркулес молочная | 150 | 6,6 | 4,62 | 30,3 | 157 | Т4/2004 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| | Напиток из кураги | 200 | 1,1 | 0 | 31,5 | 125 | 638/2004 |
| | Батончик Супер | 40 | 0,8 | 6,4 | 5,84 | 176 | ТН |
| Итого за полдник | | 415 | 10,4 | 11,22 | 80,54 | 519 | |
| Среда 05.04.2023 | | | | | | | |
| Полдник | Пельмени отварные "Мылышок" | 200 | 22 | 24 | 30 | 540 | 664/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| | Компот из изюма | 200 | 0,4 | 0 | 27,3 | 107 | 638/2004 |
| Итого за полдник | | 425 | 24,3 | 24,2 | 70,2 | 708 | |
| Четверг 06.04.2023 | | | | | | | |
| Полдник | Каша пшеничная молочная | 150 | 5,22 | 6,4 | 33,1 | 170 | ТТК № 64 |
| | 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 |
| | Напиток из черноплодной рябины и свежих яблок | 200 | 0,25 | 0 | 25,1 | 99 | ТТК№28.1 |
| Итого за полдник | | 425 | 14,07 | 12,5 | 81,3 | 450 | |
| Пятница 07.04.2023 | | | | | | | |
| Полдник | Котлета Куриная запеченные | 50 | 8,3 | 8 | 20,5 | 170 | ТТК №48 |
| | Соус основной красный | 50 | 1,15 | 1,5 | 3,84 | 32 | 528/3/1994 |
| | Рис отварной | 150 | 3,3 | 5,8 | 37 | 204 | 465/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| | Чай с шиповником | 200 | 0,4 | 0 | 18,8 | 81 | ТТК № 46 |
| Итого за полдник | | 475 | 15,05 | 15,5 | 93,04 | 548 | |

* Стоимость 1 комплекса полдника на одного учащегося школы составляет 63 рубля

Согласовано:
Директор Школы № 3



Утверждаю:
Директор МАУ «Центр детского творчества»
А.М.Волков



Обед 7-12 лет
вторая смена

| Прим пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------|---|-----------|------------------|------|-------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Понедельник 03.04.2023 | | | | | | | |
| Обед | Суп крестьянский с крупой на костном бульоне | 200 | 9,2 | 5,9 | 10,4 | 163 | 134/2004 |
| | Гуляш из филе цыпленка | 50/50 | 28 | 7 | 5,3 | 240 | ТТК №20 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 160 | 9,28 | 9,28 | 43,12 | 288 | 463/1994 |
| | 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 |
| Итого за обед | | 518 | 41,8 | 16,9 | 93,22 | 719 | |
| Вторник 04.04.2023 | | | | | | | |
| Обед | Борщ Сибирский на костном бульоне | 200 | 5,3 | 3,6 | 14,6 | 113 | 113/1994 |
| | Манник | 150 | 7,8 | 17,6 | 69,3 | 444 | ТТК №5 |
| | Подлива сладкая | 25 | 0,05 | 0 | 7,5 | 25 | ТТК №25 |
| | АК Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0 | 37,6 | 106 | 585/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| | Молоко питьевое ультрапастеризованное, обогащенное витаминами и йодом | 200 | 6 | 6,4 | 9,4 | 120 | ТН |
| Итого за обед | | 800 | 21,2 | 27,8 | 151,3 | 869 | |
| Среда 05.04.2023 | | | | | | | |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем на костном бульоне | 200 | 3,6 | 3,5 | 8,4 | 87 | 124/2004 |
| | Сарделька по-таирски | 50 | 9,6 | 6,25 | 4,2 | 182 | ТТК№9 |
| | Соус основной красный | 50 | 1,15 | 1,5 | 3,84 | 32 | 528/3/1994 |
| | Макаронные изделия отварные | 170 | 6,4 | 7,4 | 42,7 | 248 | 469/1994 |
| | Чай с лимоном | 200/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | 629/1994 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК № 57 |
| Итого за обед | | 710 | 23,5 | 19,1 | 91,24 | 681 | |
| Четверг 06.04.2023 | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми на костном бульоне | 200 | 8,2 | 5,4 | 23,2 | 173 | 139/20044 |
| | Котлета Куриная запеченные | 50 | 8,3 | 8 | 20,5 | 170 | ТТК №48 |
| | Соус основной красный | 50 | 1,15 | 1,5 | 3,84 | 32 | 528/3/1994 |
| | 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 |
| Итого за обед | | 718 | 27 | 18,1 | 116,1 | 706 | |
| Пятница 07.04.2023 | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный/рыбная консерва | 200/20 | 5,8 | 4 | 19,8 | 134 | Т1/3/1994 |
| | Птица отварная (бедро) | 90 | 14,6 | 4,5 | 0,4 | 186 | ТТК № 66 |
| | Макаронные изделия отварные | 160 | 6,07 | 7,03 | 40,2 | 250 | 469/1994 |
| | Чай с лимоном | 200/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | 629/1994 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК № 57 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| Итого за обед | | 735 | 31,1 | 16,1 | 105,4 | 763 | |

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

Согласовано:

Директор Школы № 3



Директор МАУ "Центр детского здорового

питания"
А.М.Волков



Полдник *

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------|---|------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Понедельник 03.04.2023 | | | | | | | |
| Полдник | Корж молочный | 100 | 6,3 | 11 | 64,3 | 383 | 102/1999 |
| | Компот из изюма | 200 | 0,4 | 0 | 27,3 | 107 | 638/2004 |
| Итого за полдник | | 300 | 6,7 | 11 | 91,6 | 490 | |
| Вторник 04.04.2023 | | | | | | | |
| Полдник | Пирожок с повидлом | 100 | 4,3 | 4,4 | 23,7 | 173 | ТТК № 34 |
| | Чай с лимоном | 200/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | 629/1994 |
| Итого за полдник | | 307 | 4,6 | 4,4 | 38,9 | 233 | |
| Среда 05.04.2023 | | | | | | | |
| Полдник | Пирожок с творогом | 100 | 8,3 | 3,7 | 31,7 | 195 | 687/1994 |
| | Чай с молоком | 150/50/15 | 1,6 | 1,6 | 17,3 | 87 | 630/3/1994 |
| Итого за полдник | | 300 | 9,9 | 5,3 | 49 | 282 | |
| Четверг 06.04.2023 | | | | | | | |
| Полдник | Пирожное песочное с вареным сгущенным молоком | 100 | 6,2 | 23,6 | 38,8 | 446 | ТТК № 9 |
| | Напиток из кураги | 200 | 1,1 | 0 | 31,5 | 125 | 638/2004 |
| Итого за полдник | | 300 | 7,3 | 23,6 | 70,3 | 571 | |
| Пятница 07.04.2023 | | | | | | | |
| Полдник | Ватрушка с картофелем и сыром | 100 | 11,3 | 11,3 | 23,5 | 269 | ТТК №57 |
| | Напиток из черноплодной рябины и свежих яблок | 200 | 0,25 | 0 | 25,1 | 99 | ТТК№28.1 |
| Итого за полдник | | 300 | 11,55 | 11,3 | 48,6 | 368 | |

* Стоимость 1 комплекса полдника на одного учащегося школы составляет 30 рублей.

Согласовано:
Директор Школы № 3



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

Обед от 12 и старше, многолетние и
ОВЗ, за родительскую плату

| Прим пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------|--|--------------|---------------------|-------------|------------|----------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Понедельник 03.04.2023 | | | | | | | |
| Обед | Суп крестьянский с крупой на костном бульоне | 250 | 11,5 | 7,3 | 13 | 203 | 134/2004 |
| | Котлета Куриная запеченные | 50 | 8,3 | 8 | 20,5 | 170 | ТТК №48 |
| | Соус основной красный | 50 | 1,15 | 1,5 | 3,84 | 32 | 528/3/1994 |
| | Рис отварной | 200 | 4,3 | 7,7 | 49,2 | 271 | 465/1994 |
| | Компот Южный | 200 | 0,3 | 0 | 28 | 120 | ТТК №1 |
| | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,4 | 25,8 | 122 | ТТК № 57 |
| Итого | | 800 | 29,4 | 24,9 | 140 | 918 | |
| Вторник 04.04.2023 | | | | | | | |
| Обед | Борщ Сибирский на костном бульоне | 250 | 6,6 | 4,5 | 18,2 | 141 | 113/1994 |
| | Биточки Школьные | 50 | 8,3 | 8,7 | 8,2 | 155 | ТТК № 10 |
| | Соус основной красный | 50 | 1,15 | 1,5 | 3,84 | 32 | 528/3/1994 |
| | Картофельное пюре | 200 | 4,4 | 9,3 | 30,4 | 277 | 472/1994 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,4 | 25,8 | 122 | ТТК № 57 |
| Итого | | 800 | 24,5 | 24,4 | 101 | 785 | |
| Среда 05.04.2023 | | | | | | | |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем на костном бульоне | 250 | 4,5 | 4,3 | 10,5 | 108 | 124/2004 |
| | Котлета рыбная из минтая | 70 | 12,1 | 7,2 | 11,6 | 156 | 388/2004 |
| | Соус основной красный | 30 | 0,69 | 0,9 | 2,3 | 19 | 528/3/1994 |
| | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,4 | 8,6 | 49,9 | 290 | 469/1994 |
| | Компот из изюма | 200 | 0,4 | 0 | 27,3 | 107 | 638/2004 |
| | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,4 | 25,8 | 122 | ТТК № 57 |
| Итого | | 800 | 28,9 | 21,4 | 127 | 802 | |
| Четверг 06.04.2023 | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми на костном бульоне | 250 | 10,3 | 6,8 | 29,1 | 217 | 139/20044 |
| | Котлета "Улыбка" | 50 | 6,72 | 5,5 | 3,9 | 92 | ТТК № 13 |
| | Соус основной красный | 50 | 1,15 | 1,5 | 3,84 | 32 | 528/3/1994 |
| | Рис отварной | 180 | 3,8 | 6,9 | 44,2 | 243 | 465/1994 |
| | Чай с лимоном | 200/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | 629/1994 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 2/33 | 4,8 | 0,8 | 33,8 | 144 | ТТК № 57 |
| Итого | | 803 | 27,1 | 21,5 | 130 | 788 | |
| Пятница 07.04.2023 | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный/рыбная консерва | 250/20 | 7,2 | 5 | 24,7 | 167 | Т1/3/1994 |
| | Биточек "Гнездышко" | 50 | 8,6 | 6,3 | 3,3 | 105 | ТТК № 267 |
| | Соус основной красный | 50 | 1,15 | 1,5 | 3,84 | 32 | 528/3/1994 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 190 | 10,9 | 10,9 | 50,8 | 339 | 463/1994 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,4 | 25,8 | 122 | ТТК № 57 |
| Итого | | 810 | 31,9 | 24,1 | 123 | 823 | |

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