

Согласовано
Директор Школы №1



25 коп



Завтрак 7-12 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------|---|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Понедельник 26.12.2022 | | | | | | | |
| Завтрак | Гарнировка: Горошек консервированный | 60 | 1,8 | 0 | 4,9 | 22,5 | ТТК №40 |
| | Гуляш из говядины | 50/50 | 16,4 | 6 | 3,5 | 135 | 437/2004 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 160 | 9,1 | 9,1 | 44,8 | 272 | 463/1994 |
| | АК Напиток апельсиновый | 200 | 0,1 | 0 | 25,2 | 96 | 599/1994 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК № 57 |
| | Батончик Бон тайм | 20 | 0,5 | 2,8 | 15,8 | 90 | ТН |
| Итого за завтрак | | 606 | 30,3 | 18,3 | 111,1 | 687,5 | |
| Вторник 27.12.2022 | | | | | | | |
| Завтрак | Гарнировка: Икра свекольная | 60 | 1,56 | 4,44 | 8,97 | 82 | 78/2004 |
| | Крокеты с кабачками тушеные | 80 | 13,8 | 12,8 | 4,6 | 174 | ТТК №53 |
| | Рис отварной | 160 | 3,65 | 6,1 | 38,1 | 225 | 465/1994 |
| | АК Напиток из кураги | 200 | 1,1 | 0 | 31,5 | 125 | 638/2004 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| | Фрукт: яблоко свежее | 150 | 0,34 | 0 | 18,6 | 69 | 338/2005 |
| Итого за завтрак | | 665 | 2,24 | 0,2 | 31,5 | 130 | |
| Среда 28.12.2022 | | | | | | | |
| Завтрак | Пельмени отварные | 200 | 15,5 | 8 | 29,7 | 245 | 664/1994 |
| | 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 |
| | Напиток фруктосодержащий в ассортименте | 200 | 6 | 6,4 | 9,4 | 120 | ТН |
| | Фрукт: яблоко свежее | 150 | 0,34 | 0 | 18,6 | 69 | 338/2005 |
| Итого за завтрак | | 783 | 24,4 | 14,8 | 89,6 | 564 | |

Согласовано
Директор школы



Утверждаю:
Директор МАУ "Центр детского
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 26.12.2022 | | | | | | | |
| Обед | Борщ с капустой, картофелем на костном бульоне | 200 | 7,1 | 3,6 | 10,9 | 166 | 110/2004 |
| | Крокеты с кабачками тушеные | 40 | 6,9 | 6,4 | 2,3 | 87 | ТТК №53 |
| | Соус основной красный | 60 | 1,38 | 1,8 | 4,6 | 38 | 528/3/1994 |
| | Рис отварной | 150 | 3,4 | 6 | 37,5 | 207 | 465/1994 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,8 | 0 | 30 | 119 | 705/2004 |
| | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,4 | 25,8 | 122 | ТТК № 57 |
| Итого | | 700 | 24 | 24,8 | 83,3 | 657,2 | |
| Вторник 27.12.2022 | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с макарон. изделиями и цыпленком отварным | 200/20 | 21,2 | 4 | 18,5 | 197 | 140/2004, Т17/1994 |
| | 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 |
| | Картофельное пюре | 160 | 3,51 | 7,48 | 24,2 | 181 | 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 |
| Итого | | 705 | 36,5 | 22,3 | 133 | 834 | |
| Среда 28.12.2022 | | | | | | | |
| Обед | Рассольник ленинградский на костном бульоне | 200 | 4,1 | 4,2 | 16 | 114 | 132/2004; |
| | Котлета рубленая из филе цыплят | 50 | 9,8 | 5,8 | 4,8 | 120 | 499/2004 |
| | Соус основной красный | 50 | 1,15 | 1,5 | 3,84 | 32 | 528/3/1994 |
| | Макаронные изделия отварные с овощами | 150 | 5,8 | 0,55 | 30,7 | 239 | ТТК № 6.4 |
| | Компот Южный | 200 | 0,3 | 0 | 28 | 120 | ТТК №1 |
| | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,4 | 25,8 | 122 | ТТК № 57 |
| Итого | | 700 | 32,4 | 25,3 | 137 | 873 | |
| Четверг 29.12.2022 | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми на костном бульоне | 200 | 12,8 | 7,48 | 23,5 | 213 | 139/2004 |
| | 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 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,32 | 7,06 | 22,9 | 171 | 472/1994 |
| | Напиток апельсиновый | 200 | 0,1 | 0 | 25,2 | 96 | 599/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,4 | 25,8 | 122 | ТТК № 57 |
| Итого | | 700 | 39,1 | 16,7 | 116 | 743 | |
| Пятница 30.12.2022 | | | | | | | |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем на костном бульоне | 200 | 3,6 | 3,5 | 8,4 | 77 | 124/2004 |
| | Фрикадельки в соусе | 55/50 | 13,1 | 14,4 | 12,7 | 234 | 481/1997 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,63 | 8,6 | 42,3 | 257 | 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 | | 705 | 22,9 | 21 | 95,3 | 629 | |

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

Согласовано
Директор Школы № 1



Утверждаю:
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 26.12.2022 | | | | | | |
| Полдник | Батончик Чио Рио | 30 | 1,05 | 9 | 17,4 | 156 | ТН |
| | Напиток фруктосодержащий в ассортименте | 200 | 6 | 6,4 | 9,4 | 120 | ТН |
| | Чай с лимоном | 200/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | 629/1994 |
| Итого за полдник | | 437 | 7,35 | 15,4 | 42 | 336 | |
| | Вторник 27.12.2022 | | | | | | |
| Полдник | Пирожок с творогом | 100 | 6,6 | 3,5 | 43,7 | 236 | 687/1994 |
| | Компот Южный | 200 | 0,3 | 0 | 28 | 120 | ТТК №1 |
| Итого за полдник | | 300 | 6,9 | 3,5 | 71,7 | 356 | |
| | Среда 28.12.2022 | | | | | | |
| Полдник | Улитка с маком | 100 | 18,2 | 19,2 | 121 | 566 | ТТК № 16 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,6 | 17,3 | 87 | 630/3/1994 |
| Итого за полдник | | 300 | 19,8 | 20,8 | 138,3 | 653 | |
| | Четверг 29.12.2022 | | | | | | |
| Полдник | Корж молочный | 100 | 6,38 | 11,3 | 62,92 | 383 | 102/1999 |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0 | 37,6 | 106 | 585/1994 |
| Итого за полдник | | 300 | 6,58 | 11,3 | 100,52 | 489 | |
| | Пятница 30.12.2022 | | | | | | |
| Полдник | Вафли в шоколаде "Аппетитка" | 50 | 2,5 | 14 | 30,5 | 250 | ТН |
| | Напиток фруктосодержащий в ассортименте | 200 | 6 | 6,4 | 9,4 | 120 | ТН |
| | Чай с шиповником | 200 | 0,4 | 0 | 18,8 | 81 | ТТК № 46 |
| Итого за полдник | | 250 | 8,9 | 20,4 | 58,7 | 451 | |

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



Согласовано
Директор



Утверждаю:
Директор МАУ "Центр
А.М.Волков

**Завтрак 12 лет и
старше, многодетные и
ОВЗ, за родительскую
плату**

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---------------------------------|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | Понедельник 26.12.2022 | | | | | | |
| Завтрак | Гуляш из филе цыплят | 50/50 | 35 | 8,7 | 6,6 | 247 | ТТК №20 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,3 | 11,3 | 56 | 340 | 463/1994 |
| | АК 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 за завтрак | | 550 | 50,3 | 20,4 | 103,4 | 767 | |
| | Вторник 27.12.2022 | | | | | | |
| Завтрак | Крокеты с кабачками тушеные | 40 | 6,9 | 6,4 | 2,3 | 87 | ТТК №53 |
| | Соус основной красный | 60 | 1,38 | 1,8 | 4,6 | 38 | 528/3/1994 |
| | Макаронные изделия отварные | 220 | 7,5 | 8,3 | 50,3 | 441 | 469/1994 |
| | АК Напиток апельсиновый | 200 | 0,1 | 0 | 25,2 | 96 | 699/2004 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК № 57 |
| Итого за завтрак | | 553 | 2,5 | 0,4 | 42,1 | 168 | |
| | Среда 28.12.2022 | | | | | | |
| Завтрак | Птица отварная (бедро) | 90 | 16,2 | 5,1 | 0,6 | 204 | 487/2004 |
| | Соус основной красный | 60 | 1,38 | 1,8 | 4,6 | 38 | 528/3/1994 |
| | Рис отварной | 160 | 3,6 | 6,3 | 39,7 | 219 | 465/1994 |
| | Компот из плодов свежих (груши) | 200 | 0,12 | 0,09 | 18,06 | 73 | ТТК№49 |
| | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,4 | 25,8 | 122 | ТТК № 57 |
| Итого за завтрак | | 560 | 25,1 | 13,7 | 88,76 | 656 | |
| | Четверг 29.12.2022 | | | | | | |
| Завтрак | Гуляш из филе цыплят | 50/50 | 35 | 8,7 | 6,6 | 247 | ТТК №20 |
| | Макаронные изделия отварные | 220 | 7,5 | 8,8 | 47,7 | 288 | 469/1994 |
| | АК 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 за завтрак | | 570 | 46,7 | 17,9 | 107,4 | 764 | |
| | Пятница 30.12.2022 | | | | | | |
| Завтрак | Крокеты с кабачками тушеные | 40 | 6,9 | 6,4 | 2,3 | 87 | ТТК №53 |
| | Соус основной красный | 60 | 1,38 | 1,8 | 4,6 | 38 | 528/3/1994 |
| | Рис отварной | 200 | 4,4 | 7,4 | 47 | 277 | 465/1994 |
| | 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 | 16,7 | 16 | 117,3 | 630 | |

Понедельник 12.12.2022

Согласовано
Директор Школа №1



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



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

| Прим пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------|--|------------|------------------|---------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Понедельник 26.12.2022 | | | | | | | |
| Обед | Борщ с капустой, картофелем на костном бульоне | 250 | 8,8 | 4,5 | 13,6 | 220 | 110/2004; |
| | Крокеты с кабачками тушеные | 40 | 6,9 | 6,4 | 2,3 | 87 | ТТК №53 |
| | Соус основной красный | 60 | 1,38 | 1,8 | 4,6 | 38 | 528/3/1994 |
| | Рис отварной | 200 | 4,5 | 7,9 | 49,8 | 275 | 465/1994 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,8 | 0 | 30 | 119 | 705/2004 |
| | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,4 | 25,8 | 122 | ТТК № 57 |
| Итого | | 800 | 26,18 | 21 | 126,1 | 861 | |
| Вторник 27.12.2022 | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с макарон. изделиями и цыпленком отварным | 250 | 21,2 | 10 | 22,3 | 200 | 140/2004 |
| | 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 |
| | Картофельное пюре | 210 | 4,59 | 9,7 | 31,4 | 237 | 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 | | 810 | 42,58 | 28,2 | 108,4 | 792 | |
| Среда 28.12.2022 | | | | | | | |
| Обед | Рассольник ленинградский на костном бульоне | 250 | 8,2 | 5,2 | 20 | 142 | 132/2004 |
| | Котлета рубленая из филе цыплят | 50 | 9,8 | 5,8 | 4,8 | 120 | 499/2004 |
| | Соус основной красный | 50 | 1,15 | 1,5 | 3,84 | 32 | 528/3/1994 |
| | Макаронные изделия отварные с овощами | 200 | 7,7 | 0,73 | 40,8 | 317 | ТТК № 6.4 |
| | 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 | 30,95 | 13,63 | 123,2 | 853 | |
| Четверг 29.12.2022 | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми на костном бульоне | 250 | 16 | 9,35 | 29,3 | 266 | 139/2004 |
| | 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 |
| | Картофельное пюре | 200 | 4,4 | 9,3 | 29,7 | 222 | 472/1994 |
| | 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 | | 815 | 39,1 | 16,7 | 116,3 | 743 | |
| Пятница 30.12.2022 | | | | | | | |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем на костном бульоне | 250 | 4,5 | 4,3 | 10,5 | 96 | 124/2004 |
| | Фрикадельки в соусе | 55/50 | 13,1 | 14,4 | 12,7 | 234 | 481/1997 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,4 | 11,4 | 56 | 341 | 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 | | 805 | 22,91 | 20,997 | 95,29 | 629 | |

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