

Согласовано  
Директор Школы №



Утверждаю:  
Директор МАУ "Центр  
А.М.Волков

Завтрак 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник 19.12.2022</b>							
<b>Завтрак</b>	Гуляш из говядины	50/50	16,4	6	3,5	135	437/2004
	Макаронные изделия отварные	150	5,7	6,6	37,8	220	469/1994
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Фруктовая ряженка в ассортименте	230	2,8	2	12,3	78	ТН
<b>Итого за завтрак</b>		<b>705</b>	<b>27</b>	<b>14,8</b>	<b>81,5</b>	<b>552</b>	
<b>Вторник 20.12.2022</b>							
<b>Завтрак</b>	Биточки "Детские" - 2 шт	80	11	10,2	3,6	139	ТТК№55
	Каша гречневая рассыпчатая	160	9,28	9,28	43,12	288	463/1994
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК № 46
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Фруктовая ряженка в ассортименте	230	2,8	2	12,3	78	ТН
<b>Итого за завтрак</b>		<b>685</b>	<b>5,1</b>	<b>2,2</b>	<b>44</b>	<b>220</b>	
<b>Среда 21.12.2022</b>							
<b>Завтрак</b>	Пельмени отварные	200	15,5	8	29,7	345	664/1994
	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
	Фруктовая ряженка в ассортименте	230	2,8	2	12,3	78	ТН
<b>Итого за завтрак</b>		<b>662</b>	<b>20,5</b>	<b>10,2</b>	<b>70,1</b>	<b>544</b>	
<b>Четверг 22.12.2022</b>							
<b>Завтрак</b>	Гуляш из говядины	50/50	16,4	6	3,5	135	437/2004
	Картофельное пюре	150	3,32	7,06	22,89	171	472/1994
	АК Напиток из черноплодной рябины и свежих яблок	200	0,25	0	25,1	99	ТТК№28.1
	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>675</b>	<b>27,9</b>	<b>19,7</b>	<b>73,79</b>	<b>586</b>	
<b>Пятница 23.12.2022</b>							
<b>Завтрак</b>	Тефтели Детские тушеные 1/50	50	6,9	6,4	2,3	87	ТТК №54
	Рис отварной	160	3,6	6,3	39,7	219	465/1994
	Какао	200	1,4	1,6	20,4	103	693/2004
	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>643</b>	<b>20,3</b>	<b>21,1</b>	<b>88,7</b>	<b>601</b>	

Согласовано:  
Директор школы №



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

**Обед от 7 до 12 лет,  
многодетные в ОВЗ, за  
родительскую плату**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник 19.12.2022</b>							
Обед	Суп крестьянский с крупой на костном бульоне	200	9,2	5,9	10,4	163	134/2004
	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	3,3	5,8	37	204	465/1994
	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
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
<b>Итого</b>		<b>708</b>	<b>27,7</b>	<b>21,2</b>	<b>103</b>	<b>728</b>	
<b>Вторник 20.12.2022</b>							
Обед	Борщ Сибирский на костном бульоне	200	5,3	3,6	14,6	113	113/1994
	Рыба тушеная с овощами (филе трески)	50/50	13,6	5,8	4,8	125	374/2004
	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
<b>Итого</b>		<b>708</b>	<b>45,5</b>	<b>22</b>	<b>99,2</b>	<b>765</b>	
<b>Среда 21.12.2022</b>							
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	82	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 Южный	200	0,3	0	28	120	ТТК №1
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК № 57
<b>Итого</b>		<b>703</b>	<b>43,6</b>	<b>20,2</b>	<b>88,9</b>	<b>705</b>	
<b>Четверг 22.12.2022</b>							
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	6,97	5,7	4,07	96	ТТК № 13
	Соус основной красный	50	1,15	1,5	3,84	32	528/3/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	160	9,28	9,28	43,1	288	463/1994
	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
<b>Итого</b>		<b>712</b>	<b>126</b>	<b>23,7</b>	<b>87,7</b>	<b>694</b>	
<b>Пятница 23.12.2022</b>							
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	198	ТТК №20
	Макаронные изделия отварные	150	5,7	6,6	37,8	220	469/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК № 57
<b>Итого</b>		<b>703</b>	<b>29,1</b>	<b>18,7</b>	<b>102</b>	<b>700</b>	

\* 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		
<b>Понедельник 19.12.2022</b>							
Полдник	Полоска студенческая	100	6,7	26,9	45,2	523	ТТК №16
	Компот из изюма	200	0,4	0	27,3	107	638/2004
Итого за полдник		<b>300</b>	<b>7,1</b>	<b>26,9</b>	<b>72,5</b>	<b>630</b>	
<b>Вторник 20.12.2022</b>							
Полдник	Пирожок с повидлом	100	4,3	4,4	23,7	173	ТТК № 34
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	37,6	106	585/1994
Итого за полдник		<b>307</b>	<b>4,5</b>	<b>4,4</b>	<b>61,3</b>	<b>279</b>	
<b>Среда 21.12.2022</b>							
Полдник	Пирожок с творогом	100	6,65	3,5	43,7	236	684/1994
	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	630/3/1994
Итого за полдник		<b>300</b>	<b>8,25</b>	<b>5,1</b>	<b>61</b>	<b>323</b>	
<b>Четверг 22.12.2022</b>							
Полдник	Кекс "Столичный"	100	6,2	21,6	33,3	412	82/425/1999
	Напиток из кураги	200	1,1	0	31,5	125	638/2004
Итого за полдник		<b>300</b>	<b>7,3</b>	<b>21,6</b>	<b>64,8</b>		
<b>Пятница 23.12.2022</b>							
Полдник	Ватрушка с картофелем и сыром	100	7,6	8,5	17,8	204	ТТК №57
	Кисель яблочный	200	0,1	0	27,49	107	ТТК № 429
Итого за полдник		<b>300</b>	<b>0,1</b>	<b>8,5</b>	<b>45,29</b>	<b>311</b>	

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

Согласовано  
Директор Школы №



Утверждаю:  
Директор МАУ "Центр детского здорового питания"



**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		
<b>Понедельник 19.12.2022</b>							
Завтрак	Гуляш из филе цыпленка	50/50	35	8,7	6,6	202	ТТК №20
	Макаронные изделия отварные	200	7,5	8,5	50,2	292	469/1994
	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>46,5</b>	<b>17,6</b>	<b>97,6</b>	<b>674</b>	
<b>Вторник 20.12.2022</b>							
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
	Каша гречневая рассыпчатая	190	10,7	10,7	50,12	333	463/1994
	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>555</b>	<b>23,6</b>	<b>19,5</b>	<b>102,02</b>	<b>651</b>	
<b>Среда 21.12.2022</b>							
Завтрак	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	324/1997
	Бутерброд с сыром	20/5/25	7,1	10,5	10,5	165	3/2004
	Каша пшеничная молочная	210	7,04	8,25	45,54	235	ТТК №64
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК № 46
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>18,3</b>	<b>19,2</b>	<b>100,64</b>	<b>603</b>	
<b>Четверг 22.12.2022</b>							
Завтрак	Рыба тушеная с овощами (филе трески)	50/50	13,6	5,8	4,8	125	374/2004
	Картофельное пюре	200	4,4	9,3	30,4	227	472/1994
	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>22</b>	<b>15,5</b>	<b>98,6</b>	<b>580</b>	
<b>Пятница 23.12.2022</b>							
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	190	4,2	7,4	46,8	258	465/1994
	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>556</b>	<b>17,5</b>	<b>16,4</b>	<b>102,5</b>	<b>585</b>	

\* Стоимость 1 комплекса завтрака на одного учащегося для школьников категории от 12 лет и старше составляет 63 рублей.

Согласовано  
Директор Школы № 1



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

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник 19.12.2022</b>							
Обед	Суп крестьянский с крупой на костном бульоне	250	11,5	7,3	13	203	134/2004
	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	4,3	7,7	49,2	271	465/1994
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК № 46
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
<b>Итого</b>		<b>800</b>	<b>27,7</b>	<b>21,2</b>	<b>103</b>	<b>802</b>	
<b>Вторник 20.12.2022</b>							
Обед	Борщ Сибирский на костном бульоне	250	6,6	4,5	18,2	141	113/1994
	Рыба тушеная с овощами (филе трески)	50/50	13,6	5,8	4,8	125	374/2004
	Картофельное пюре	200	4,4	9,3	30,4	227	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
<b>Итого</b>		<b>800</b>	<b>28,6</b>	<b>20</b>	<b>94,2</b>	<b>673</b>	
<b>Среда 21.12.2022</b>							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на костном бульоне	250	4,5	4,3	10,5	108	124/2004
	Сарделька по-таирски	50	9,6	6,25	4,2	82	ТТК№9
	Соус основной красный	50	1,15	1,5	3,84	32	528/3/1994
	Макаронные изделия отварные	200	7,4	8,6	49,9	290	469/1994
	Компот Южный	200	0,3	0	28	120	ТТК №1
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
<b>Итого</b>		<b>800</b>	<b>43,6</b>	<b>20,2</b>	<b>88,9</b>	<b>754</b>	
<b>Четверг 22.12.2022</b>							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на костном бульоне	250	10,3	6,8	29,1	217	139/20044
	Котлета "Улыбка"	50	6,97	5,7	4,07	96	ТТК № 13
	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 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
<b>Итого</b>		<b>805</b>	<b>33,9</b>	<b>25,5</b>	<b>133</b>	<b>877</b>	
<b>Пятница 23.12.2022</b>							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	7,2	5	24,7	167	Т1/3/1994
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	28	7	5,3	198	ТТК №20
	Макаронные изделия отварные	180	6,7	7,6	45,1	262	469/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
<b>Итого</b>		<b>800</b>	<b>29,1</b>	<b>18,7</b>	<b>102</b>	<b>700</b>	

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