



Согласовано
Директор Школы №1



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

Завтрак 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 20.02.2023							
Завтрак	Гарнировка: икра кабачковая	60	1,4	5,3	4,6	71	ТТК №7.46
	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 пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
Итого за завтрак		545	8,05	4,3	55,54	461	
Вторник 21.02.2023							
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
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	324/1997
	Рис отварной	150	3,3	5,8	37	204	465/1994
	АК Напиток из черной смородины	200	0,27	0	25,8	101	ТТК №28
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
Итого за завтрак		515	18,9	18,8	82,9	554	
Среда 22.02.2023							
Завтрак	Молочный суп с макаронными изделиями	200	4	5,1	17	119	160/2004
	Бутерброд с сыром	5/20/25	7,1	10,5	10,5	165	3/2004
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
Итого за завтрак		507	15,2	16	68,5	466	

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

Согласовано
Директор Школы №1



Утверждено
Директор ЦДЮСЭП «Центр детского
здорового
питания
г.ИОШКАР-ОЛЫ»



**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 20.02.2023							
Обед	Суп крестьянский с крупой на костном бульоне	200	9,2	5,9	10,4	163	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	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	27,7	21,2	103	728	
Вторник 21.02.2023							
Обед	Борщ Сибирский с фрикадельками	200/20	9,9	5,7	14,8	153	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 ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК № 57
Итого		703	45,5	22	99,2	765	
Среда 22.02.2023							
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		710	43,6	20,2	88,9	681	

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

Согласовано:
Директор Школы №



Директор МАУ



Утверждаю:
А.М.Волков

Полдник *

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 20.02.2023							
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		300	0,4	26,9	72,5	630	
Вторник 21.02.2023							
Полдник	Пирожок с повидлом	100	4,3	4,4	23,7	173	ТТК № 34
	Кисель яблочный	200	0,1	0	27,49	107	ТТК № 429
Итого за полдник		300	4,4	4,4	51,19	280	
Среда 22.02.2023							
Полдник	Пирожок с творогом	100	11,03	4,9	42,1	259	687/1994
	Чай с молоком	150/50/15	1,6	1,6	17,3	87	630/1994
Итого за полдник		315	12,63	6,5	59,4	346	

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

Согласовано:
Директор Школы



Директор



Завтрак от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 20.02.2023							
Завтрак	Гуляш из филе цыпленка	50/50	28	7	5,3	240	ТТК №20
	Каша гречневая вязкая	200	6	3,2	29,7	175	ТТК № 58
	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	38	10,6	75,8	595	
Вторник 21.02.2023							
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 22.02.2023							
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	

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

Согласовано:
 Директор Школы № _____



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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 20.02.2023							
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	27,7	21,2	103	918	
Вторник 21.02.2023							
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 22.02.2023							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на костном бульоне	250	4,5	4,3	10,5	158	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	320	469/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
Итого		807	43,6	20,2	88,9	835	

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