

СОГЛАСОВАНО

Директор Школы № 20

УТВЕРЖДАЮ
МАУ «Центр детского здорового питания»

А.М. Волков

Завтрак 1-4 класс

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Понедельник 18.10.2021 г.						
Гарнировка: помидор свежий	60	0,6	0	2,2	12	Т-24/1994
Плов по-домашнему	50/150	25,2	23,85	44,7	474	ТТК №2
АК Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК №46
Хлеб пшеничный	25/2	3,8	0,4	25,8	122	ТН
	510	30	24,25	91,5	689	
Вторник 19.10.2021 г.						
Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» с сахаром	200	8,8	6,2	40,4	243	302/2004
Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37	14/2005
Какао с молоком	200	4,9	5,9	32,5	190	693/2004
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТН
Фрукт свежий (яблоко)	100	0,9	0,2	8,1	40	ТН
	530	16,5	16,69	93,9	571	
Среда 20.10.2021 г.						
Гарнировка: помидор свежий	60	0,6	0	2,2	12	Т-24/1994
Котлета рубленая из филе цыпленка	65	12,7	7,5	6,2	156	499/2004
Картофель отварной с растительным маслом	150/5	2,8	6,6	22,2	159	125/2005
АК Компот из изюма	200	0,4	0	27,3	107	638/2004
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТН
Сок фруктовый в ассортименте	200	1	9,1	17,7	157	ТН
	705	19,4	23,4	88,5	652	
Четверг 21.10.2021 г.						
Гарнировка: огурец свежий	60	0,2	0	1,4	10	Т-24/1994
Тефтели с соусом сметанным с томатом	70/30	11,8	14,9	16,4	238	423/1994, 601/2004
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,6	10,4	56,8	372	463/1994
Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103	
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТН
	585	26,9	27,1	107,9	784	
Пятница 22.10.2021 г.						
Гарнировка: помидор свежий	60	0,6	0	2,2	12	Т-24/1994
Гуляш из филе цыпленка	50/50	22,4	5,6	4,2	158	ТТК №20
Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,4	42,3	265	469/1994
АК Компот «Южный»	200	0,3	0	28	120	ТТК №1
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТН
Сок фруктовый в ассортименте	200	1	9,1	17,7	157	ТН
	765	32	22,3	107,3	773	

СОГЛАСОВАНО:

Директор Школы № 20



УТВЕРЖДАЮ

МАУ «Центр детского здорового питания»

А.М. Волков



Завтрак 12 лет и старше

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Понедельник 18.10.2021 г.						
Гарнировка: помидор свежий	60	0,6	0	2,2	12	Т-24/1994
Плов по-домашнему	50/190	25,2	23,85	44,7	474	ТТК №2
АК Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК №46
Хлеб пшеничный	25/2	3,8	0,4	25,8	122	ТН
	550	30	24,2	91,5	689	
Вторник 19.10.2021 г.						
Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» с сахаром	200	8,8	6,2	40,4	243	302/2004
Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37	14/2005
Какао с молоком	200	4,9	5,9	32,5	190	693/2004
Хлеб пшеничный	25/2	3,8	0,4	33,4	122	ТН
Фрукт свежий (яблоко)	100	0,9	0,2	8,1	40	ТН
	555	18,4	16,8	114,4	632	
Среда 20.10.2021 г.						
Гарнировка: помидор свежий	30	0,3	0	1,1	6	Т-24/1994
Котлета рубленая из филе цыпленка	90	17,5	10,3	8,5	216	499/2004
Картофель отварной с растительным маслом	180/5	3,3	7,9	26,6	190	125/2005
АК Компот из изюма	200	0,4	0	27,3	107	638/2004
Хлеб пшеничный	25/2	3,8	0,4	33,4	122	ТН
	555	25,3	18,6	96,9	641	
Четверг 21.10.2021 г.						
Гарнировка: огурец свежий	60	0,6	0	2,2	12	Т-24/1994
Тефтели с соусом сметанным с томатом	70/30	11,8	14,9	16,4	238	423/1994, 601/2004
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,6	10,4	56,8	372	463/1994
Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103	762/1997
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТН
	585	27,3	27,1	108,7	786	
Пятница 22.10.2021 г.						
Гуляш из филе цыпленка	50/50	22,4	5,6	4,2	158	ТТК №20
Макаронные изделия отварные	200	7,7	9,1	52,2	326	469/1994
АК Компот «Южный»	200	0,3	0	28	120	ТТК №1
Хлеб пшеничный	25/2	3,8	0,4	33,4	122	ТН
	505	34,2	15,1	117,8	726	

Согласовано:
Директор Школы № _____

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

Обед: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 18.10.2021 г.							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем/фрикадельки мясные	235/15	6,87	4,9	8,13	218	124/2004, 112/2004
	Филе цыпленка рубленое, запеченное с помидором	100	19,7	12,2	0,7	196	ТТК № 35
	Макаронные изделия отварные	200	7,1	8,3	47,1	295	469/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТН
Итого за обед		808	38,17	26	100,7	900	
Вторник 19.10.2021 г.							
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	7,6	5,7	13,9	143	110/2004
	Печень по-строгановски/соус сметанный с томатом	50/50	16,5	10,8	7,11	191	387/1994, 601/2004
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,6	10,4	56,8	372	463/1994
	АК Напиток из кураги	200	0,4	0	27,3	117	704/2004
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТН
Итого за обед		808	40,4	27,5	134,91	956	
Среда 20.10.2021 г.							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на костном бульоне	250	10,3	6,7	29,1	217	139/2004, 106А/2004
	Биточек «Гнездышко» с соусом сметанным	70/30	12,6	10,5	6,5	171	ТТК 26 600/2004
	Рис отварной	200	5	8	54	306	465/1994
	АК Компот «Южный»	200	0,3	0	28	120	ТТК №1
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТН
Итого за обед		808	32,5	25,8	147,4	947	
Четверг 21.10.2021 г.							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями/цыпленок отварной	235/15	10,3	3,9	22,5	160	140/2004, Т17/1994
	Котлета рыбная с соусом сметанным с томатом	70/30	12,9	8,8	13,7	158	388/2004, 601/2004
	Пюре картофельное	200	4,3	9,1	29,2	219	472/1994
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК 46
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТН
Итого за обед		808	32,2	22,4	114	751	
Пятница 22.10.2021 г.							
Обед	Гарнировка: помидор свежий	100	1	0	3,7	20	Т24/1994
	Рассольник Ленинградский/цыпленок отварной	235/15	10,3	3,9	22,5	160	132/2004 Т1,Т17/1994
	Жаркое «Сюрприз»	200	22,6	12,6	38,2	336	ТТК30
	АК Напиток лимонный	200	0,2	0	25,6	103	699/2004
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТН
Итого за обед		808	38,4	17,1	119,8	752	

Согласовано
 Директор Школы № 20

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

Полдник 1-4 класс М/Д ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Понедельник 18.10.2021 г.						
Полдник	Котлета из филе цыпленка, запеченная в тесте	50/50	13,8	8	31,5	249	ТТК №45
	Молоко питьевое ультрапастеризованное, обогащенное витаминами и йодом	200	6	6,4	9,4	120	ТН
Итого за полдник		300	19,8	14,4	40,9	369	
	Вторника 19.10.2021 г.						
	Гребешок с цыпленком и рисом	100	14,8	12,4	35	288	ТТК №34
	Сок фруктовый в ассортименте	200	0	0	22	90	ТН
Итого за полдник		300	14,8	12,4	57	378	
	Среда 20.10.2021 г.						
Полдник	Хачапури	100	16,2	16,1	39,8	369	ТТК 18
	Напиток сокодержущий «Фруктик»	200	0	0	22	90	ТН
Итого за полдник		300	16,2	16,1	61,8	459	
	Четверг 21.10.2021 г.						
Полдник	Эклер с вареным сгущенным молоком	45	3,6	5,8	20,2	165	ТТК №21
	Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	100	0,9	0,2	8,1	40	338/2005
	Сок фруктовый в ассортименте	200	0	0	22	90	ТН
		345	4,5	6	50,3	295	
Итого за полдник	Пятница 22.10.2021 г.						
Полдник	Вагрушки с повидлом	75	10	10	33	259	695/1994
	Молоко питьевое ультрапастеризованное, обогащенное витаминами и йодом	200	6	6,4	9,4	120	ТН
	Батончик «Чио Рио»	30	1	10	19	174	ТН
Итого за полдник		305	17	26,4	61,4	553	