



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	40	1,2	0	2,3	15	ТТК №40
	Гуляш из филе цыпленка	75/50	28	7	5,3	198	ТТК №20
	Каша гречневая рассыпчатая	160	9,1	9,1	44,8	272	463/1994
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
Итого за завтрак		530	40,4	16,3	80,3	604	
	Вторник 27.12.2022						
Завтрак	Гарнировка: Икра свекольная	60	1,56	4,44	8,97	82	78/2004
	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
	Макаронные изделия отварные	160	5,52	6,46	36,76	222	469/1994
	АК Напиток апельсиновый	200	0,1	0	25,2	96	699/2004
	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		695	2,34	0,2	56,7	226
	Среда 28.12.2022						
Завтрак	Птица отварная (бедро)	90	16,2	5,1	0,6	204	487/2004
	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
	Молоко питьевое ультрапастеризованное, обогащенное витаминами и йодом	200	6	6,4	9,4	120	ТН
Итого за завтрак		700	29,7	18,3	93,56	738	
	Четверг 29.12.2022						
Завтрак	Гуляш из филе цыплят	50/50	35	8,7	6,6	247	ТТК №20
	Макаронные изделия отварные	160	5,52	6,46	36,76	222	469/1994
	АК Компот из изюма	200	0,4	0	27,3	107	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		635	43,2	15,4	102,2	706	
	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	150	3,39	5,6	35,4	209	465/1994
	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
	Напиток фруктосодержащий в ассортименте	200	6	6,4	9,4	120	ТН
Итого за завтрак		675	19,8	20,4	102,2	621	

* Стоимость 1 комплекса завтрака на одного учащегося для школьников категории от 7 до 12 лет составляет 100 рублей.



Согласовано:
 Директор Школы № 20



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

**2 ЗАВТРАК от 7 до 12 лет
 Многодетные и ОВЗ**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Понедельник 26.12.2022						
Полдник	Пельмени отварные	200	15,5	8	29,7	245	664/1994
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Компот Южный	200	0,3	0	28	120	ТТК №1
Итого за полдник		425	17,7	8,2	70,6	426	
	Вторник 27.12.2022						
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
	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,12	0,09	18,06	73	ТТК №49
	Молоко питьевое ультрапастеризованное, обогащенное витаминами и йодом	200	6	6,4	9,4	120	ТН
Итого за полдник		575	14,62	11,31	70,66	411	
	Среда 28.12.2022						
Полдник	Каша пшеничная молочная	150	5,22	6,4	33,1	170	ТТК № 64
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Фрукт: яблоко свежее	150	0,34	0	18,6	69	338/2005
Итого за полдник		557	9,66	6,8	92,7	421	
	Четверг 29.12.2022						
Полдник	Картофель запеченный с сыром	150	3,19	6,8	25,7	177	ТК №345
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Батончик Корнлайн	30	1,2	1,2	1,95	114	ТН
Итого за полдник		405	6,49	8,2	55,55	410	
	Пятница 30.12.2022						
Полдник	Макаронные изделия отварные	160	5,52	6,46	36,76	222	469/1994
	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
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Компот Южный	200	0,3	0	28	120	ТТК №1
Итого за полдник		485	17,17	16,16	102	605	

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



Согласовано:
Директор Школы № 20



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

**Усиленный завтрак
(ВАРИАНТ) ***

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Понедельник 26.12.2022						
Завтрак	Котлеты Домашние	60	7,4	8,2	11,5	151	271/2/2005
	Соус основной красный	40	0,9	1,2	3	25,6	528/3/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	160	9,28	9,28	43,1	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
	Батончик Бон тайм	20	0,5	2,8	15,8	90	ТН
Итого за завтрак		505	20,4	21,7	105	696,6	
	Вторник 27.12.2022						
Завтрак	Котлета по-хлыновски	50	8,1	10,2	2,3	132	454/2004
	Соус основной красный	50	1,15	1,5	3,84	32	528/3/1994
	Рис отварной	160	3,65	6,1	38,1	225	465/1994
	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
	Батончик Импульс	16	2	7	17,1	140	ТН
Итого за завтрак		501	17,2	25	93	671	
	Среда 28.12.2022						
Завтрак	Птица отварная (бедро)	90	16,2	5,1	0,6	204	487/2004
	Макаронные изделия отварные	160	5,52	6,46	36,8	222	469/1994
	АК Напиток апельсиновый	200	0,1	0	25,2	96	699/2004
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Вафли в шоколаде "Аппетитка"	50	2,5	14	30,5	250	ТН
	Итого за завтрак		525	26,2	25,8	106	833
	Четверг 29.12.2022						
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 рассыпчатая	160	9,28	9,28	43,1	288	463/1994
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Батончик Импульс	16	2	7	17,1	140	ТН
Итого за завтрак		501	22,8	26	112	749	
	Пятница 30.12.2022						
Завтрак	Сарделька по-таирски	80	15,3	10	6,7	131	ТТК №9
	Соус основной красный	20	0,46	0,6	2,3	12	528/3/1994
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	6,46	36,8	226	469/1994
	АК Компот Южный	200	0,3	0	28	120	ТТК №1
	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		503	24,5	20,3	106	651	

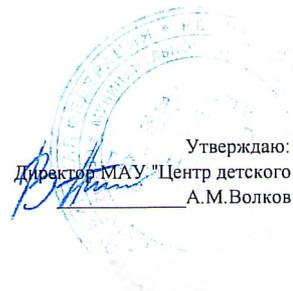
* Стоимость 1 комплекса усиленного завтрака на одного учащегося для школьников категории от 12 лет и старше составляет 75 рублей.



**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



Обед от 12 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							
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.



**2 ПОЛДНИК от 7 до 12 лет
лет Многодетные и ОВЗ**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 26.12.2022							
Полдник	Пельмени отварные	200	15,5	8	29,7	245	664/1994
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Компот Южный	200	0,3	0	28	120	ТТК №1
Итого за полдник		425	17,7	8,2	70,6	426	
Вторник 27.12.2022							
Полдник	Каша из овсяных хлопьев Геркулес молочная	150	6,6	4,62	30,3	157	T4/2004
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,12	0,09	18,06	73	ТТК№49
	Молоко питьевое ультрапастеризованное, обогащенное витаминами и йодом	200	6	6,4	9,4	120	ТН
Итого за полдник		575	14,62	11,31	70,66	411	
Среда 28.12.2022							
Полдник	Каша пшеничная молочная	150	5,22	6,4	33,1	170	ТТК № 64
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Фрукт: яблоко свежее	150	0,34	0	18,6	69	338/2005
Итого за полдник		557	9,66	6,8	92,7	421	
Четверг 29.12.2022							
Полдник	Картофель запеченный с сыром	150	3,19	6,8	25,7	177	ТК№345
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Батончик Корнлайн	30	1,2	1,2	1,95	114	ТН
Итого за полдник		405	6,49	8,2	55,55	410	
Пятница 30.12.2022							
Полдник	Макаронные изделия отварные	160	5,52	6,46	36,76	222	469/1994
	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
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Компот Южный	200	0,3	0	28	120	ТТК №1
Итого за полдник		485	17,17	16,16	102	605	

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