



Завтрак 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник 16.10.2023</b>							
Завтрак	Сосиска отварная	2/50	10,5	17	0,2	197	ТТК № 100.1
	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 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>518</b>	<b>19,8</b>	<b>20,2</b>	<b>68,8</b>	<b>528</b>	
<b>Вторник 17.10.2023</b>							
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	150	5,6	6,5	37,5	218	469/1994
	АК Напиток из черноплодной рябины и свежих яблок	200	0,25	0	25,1	99	ТТК №28.1
	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>508</b>	<b>19,6</b>	<b>16,6</b>	<b>116,7</b>	<b>652</b>	
<b>Среда 18.10.2023</b>							
Завтрак	Капа рисовая молочная	200	5,8	3,4	45,1	223	ТТК № 65
	Бутерброд с маслом	10/25	1,9	8,5	12,9	136	1/3/1997.
	АК Компот из изюма	200	0,4	0	27,3	127	638/2004
	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>668</b>	<b>16,5</b>	<b>18,7</b>	<b>111,6</b>	<b>678</b>	
<b>Четверг 19.10.2023</b>							
Завтрак	Тефтели из мянота тушеные	40	10,7	0,6	11,9	95	ТТК № 102.0
	Соус основной красный	60	1,3	1,8	4,6	38	528/3/1994
	Картофельное пюре	150	3,32	7,06	22,89	171	472/1994
	АК 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 за завтрак</b>		<b>508</b>	<b>8,02</b>	<b>7,66</b>	<b>71,49</b>	<b>518</b>	
<b>Пятница 20.10.2023</b>							
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев Геркулес молочная	150	6,6	4,62	30,3	207	Т4/2004
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	324/1997
	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
	Фрукты: яблоко свежее	150	0,6	0	18,9	85	338/2005
<b>Итого за завтрак</b>		<b>572</b>	<b>14,5</b>	<b>9,42</b>	<b>77,6</b>	<b>476</b>	

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



**Завтрак от 12 лет и  
старше-многолетние,  
родительская плата,ОВЗ**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник 16.10.2023</b>							
Завтрак	Бифштекс рубленый Детский тушеный	40	8,8	6,3	6,8	104	ТТК № 47
	Соус основной красный	60	1,38	1,8	4,6	38	528/3/1994
	Каша гречневая вязкая	190	5,7	2,8	26,1	166	ТТК № 58
	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>12,1</b>	<b>5,4</b>	<b>79,5</b>	<b>406</b>	
<b>Вторник 17.10.2023</b>							
Завтрак	Тефтели из минтая тушеные	40	10,7	0,6	11,9	95	ТТК № 102.0
	Соус основной красный	60	1,3	1,8	4,6	38	528/3/1994
	Макаронные изделия отварные	200	7,5	8,7	50,2	312	469/1994
	АК Напиток из черноплодной рябины и свежих яблок	200	0,25	0	25,1	99	ТТК № 28.1
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>23,6</b>	<b>11,5</b>	<b>117,6</b>	<b>666</b>	
<b>Среда 18.10.2023</b>							
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	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>558</b>	<b>17,3</b>	<b>19,3</b>	<b>102,7</b>	<b>656</b>	
<b>Четверг 19.10.2023</b>							
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
	Рис отварной	200	4,3	7,5	48,8	268	465/1994
	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
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
<b>Итого за завтрак</b>		<b>558</b>	<b>9,95</b>	<b>9,6</b>	<b>97,44</b>	<b>661</b>	
<b>Пятница 20.10.2023</b>							
Завтрак	Шницель рубленый	50	13	14	4	189	450/2004
	Соус основной красный	50	1,15	1,5	3,84	32	528/3/1994
	Картофельное пюре	180	3,9	8,4	27,4	205	472/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	18,9	144	ТТК № 57
<b>Итого за завтрак</b>		<b>553</b>	<b>23,2</b>	<b>24,7</b>	<b>69,34</b>	<b>630</b>	

\* Стоимость 1 комплекса завтрака на одного учащегося для школьников категории от 7 до 12 лет составляет 70 рублей.



*[Handwritten signature]*



**Усиленный завтрак  
(ВАРИАНТ) \***

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник 16.10.2023</b>							
Завтрак	Сосиска отварная	2/50	10,5	17	0,2	197	ТТК № 100.1
	Рис отварной	180	3,9	6,9	44	244	465/1994
	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
	Батончик Супер	40	0,8	6,4	5,84	176	ТН
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>17,9</b>	<b>30,7</b>	<b>82,1</b>	<b>749</b>	
<b>Вторник 17.10.2023</b>							
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
	Картофельное пюре	200	4,3	8,9	29	226	472/1994
	АК Напиток из черноплодной рябины и свежих яблок	200	0,25	0	25,1	99	ТТК№28.1
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК № 57
	Батончик Чио Рио	30	1,05	9	17,4	156	ТН
<b>Итого за завтрак</b>		<b>563</b>	<b>17,5</b>	<b>27,8</b>	<b>113</b>	<b>755</b>	
<b>Среда 18.10.2023</b>							
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
	Каша гречневая рассыпчатая	190	10,9	10,9	50,8	239	463/1994
	АК 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
	Корж молочный	100	6,3	11	64,3	383	102/1999
<b>Итого за завтрак</b>		<b>648</b>	<b>30,2</b>	<b>31,9</b>	<b>178</b>	<b>1012</b>	
<b>Четверг 19.10.2023</b>							
Завтрак	Бифштекс рубленный Детский тушеный	40	8,8	6,3	6,8	104	ТТК № 47
	Соус основной красный	60	1,38	1,8	4,6	38	528/3/1994
	Картофельное пюре	160	3,51	7,48	24,2	181	472/1994
	Чай с молоком	150/50/15	1,6	1,6	17,3	87	630/1994
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Вафли "Аппетитки"	50	2	29	63	265	ТТК № 58
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>19,2</b>	<b>46,4</b>	<b>129</b>	<b>736</b>	
<b>Пятница 20.10.2023</b>							
Завтрак	Сырники Классические	135	19,2	10,9	20,3	256	ТТК №99,1
	Подлива сладкая	50	0,1	0	15	50	ТТК №25
	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>610</b>	<b>27,4</b>	<b>17,5</b>	<b>95,2</b>	<b>593</b>	

\* Стоимость 1 комплекса усиленного завтрака на одного учащегося для школьников категории от 12 лет и старше составляет 85 рублей.



**Обед от 7 до 12 лет за  
родительскую плату**

Прием лищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник 16.10.2023</b>							
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
<b>Итого</b>		<b>708</b>	<b>26,6</b>	<b>21,8</b>	<b>130</b>	<b>822</b>	
<b>Вторник 17.10.2023</b>							
Обед	Борщ Сибирский с фрикадельками	200/20	9,9	5,7	14,8	155	113/1994,112/2004
	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 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>728</b>	<b>27,2</b>	<b>23,6</b>	<b>94,5</b>	<b>704</b>	
<b>Среда 18.10.2023</b>							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на костном бульоне	200	3,6	3,5	8,4	140	124/2004
	Тефтели из мясной тушеные	40	10,7	0,6	11,9	95	ТТК № 102.0
	Соус основной красный	60	1,3	1,8	4,6	38	528/3/1994
	Макаронные изделия отварные	170	6,4	7,4	42,7	248	469/1994
	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
			<b>703</b>	<b>24,8</b>	<b>13,7</b>	<b>103</b>	<b>674</b>
<b>Итого</b>							
<b>Четверг 19.10.2023</b>							
Обед	Суп картофельный с бобовыми и фрикадельками	200/20	12,9	7,5	23,5	213	139/2004,112/2004
	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
	Рис отварной	150	3,3	5,8	37	204	465/1994
	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>735</b>	<b>29,1</b>	<b>23,3</b>	<b>120</b>	<b>786</b>	
<b>Пятница 20.10.2023</b>							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	200/20	5,8	4	19,8	134	Т1/3/1994
	Котлета по-хлыновски	50	8	10	2,2	130	454/2004
	Соус основной красный	50	0,9	1,4	3,6	30	528/3/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,4	9,4	44,3	295	463/1994
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК № 57
<b>Итого</b>		<b>728</b>	<b>28,6</b>	<b>25,4</b>	<b>137</b>	<b>828</b>	

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



**Обед от 12 лет и старше за  
родительскую плату**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник 16.10.2023</b>							
Обед	Суп крестьянский с крупой на костном бульоне	250	11,5	7,08	12,4	195	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	7,5	48,8	268	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
<b>Итого</b>		<b>808</b>	<b>29,9</b>	<b>24,7</b>	<b>143</b>	<b>918</b>	
<b>Вторник 17.10.2023</b>							
Обед	Борщ Сибирский с фрикадельками	250/20	11,8	6,8	17,7	186	113/1994,112/2004
	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	180	3,9	8,4	27,4	205	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>808</b>	<b>29,7</b>	<b>26</b>	<b>102</b>	<b>769</b>	
<b>Среда 18.10.2023</b>							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на костном бульоне	250	4,5	4,3	10,2	175	124/2004
	Тефтели из минтая тушеные	40	10,7	0,6	11,9	95	ТТК № 102.0
	Соус основной красный	60	1,3	1,8	4,6	38	528/3/1994
	Макаронные изделия отварные	200	7,04	8,1	46,9	272	469/1994
	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>808</b>	<b>28,2</b>	<b>15,4</b>	<b>122</b>	<b>794</b>	
<b>Четверг 19.10.2023</b>							
Обед	Суп картофельный с бобовыми и фрикадельками	250/20	15,8	9,2	28,9	261	139/2004,112/2004
	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
	Рис отварной	180	3,9	6,9	44,4	244	465/1994
	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>815</b>	<b>32,6</b>	<b>26,1</b>	<b>133</b>	<b>874</b>	
<b>Пятница 20.10.2023</b>							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	6,9	4,8	23,7	160	Т1/3/1994
	Котлета по-хмельновски	50	8	10	2,2	130	454/2004
	Соус основной красный	50	0,9	1,4	3,6	30	528/3/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,4	11,4	53,4	356	463/1994
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	37,6	106	585/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК № 57
<b>Итого</b>		<b>806</b>	<b>32,2</b>	<b>28,4</b>	<b>154</b>	<b>926</b>	

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

Согласовано:  
Директор Школы №



Утверждаю:  
Директор МАУ «Центр детского здорового питания»  
Р.Т.Жакимов



**Полдник \***

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник 16.10.2023</b>							
Полдник	Пирожок с повидлом	100	4,3	4,4	23,7	173	ТТК № 34
	Компот из изюма	200	0,4	0	27,3	107	638/2004
Итого за полдник		<b>300</b>	<b>4,7</b>	<b>4,4</b>	<b>51</b>	<b>280</b>	
<b>Вторник 17.10.2023</b>							
Полдник	Корж молочный	100	6,3	11	64,3	383	102/1999
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
Итого за полдник		<b>307</b>	<b>6,6</b>	<b>11</b>	<b>79,5</b>	<b>443</b>	
<b>Среда 18.10.2023</b>							
Полдник	Плюшка	100	8,1	11,2	66,5	280	ТТК № 14
	Чай с молоком	150/50/15	1,6	1,6	17,3	87	630/3/1994
Итого за полдник		<b>315</b>	<b>9,7</b>	<b>12,8</b>	<b>83,8</b>	<b>367</b>	
<b>Четверг 19.10.2023</b>							
Полдник	Пирожное песочное с вареным сгущенным молоком	100	6,2	23,6	38,8	446	ТТК № 9
	Напиток из кураги	200	1,1	0	31,5	125	638/2004
Итого за полдник		<b>300</b>	<b>7,3</b>	<b>23,6</b>	<b>70,3</b>	<b>571</b>	
<b>Пятница 20.10.2023</b>							
Полдник	Ватрушка с картофелем и сыром	100	11,3	11,3	23,5	269	ТТК №57
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	693/2004
Итого за полдник		<b>300</b>	<b>16,2</b>	<b>16,3</b>	<b>56</b>	<b>459</b>	

\* Стоимость 1 комплекса полдника на одного учащегося школы составляет 35 рублей.

Согласовано:  
Директор Школы №



Утверждаю:  
Директор МАУ "Центр детского  
здорового питания"  
Р.Т. Хакимов



**Полдник от 12 лет и  
старше - ОВЗ**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник 16.10.2023</b>							
Полдник	Суп крестьянский с крупой на костном бульоне	250	11,5	7,08	12,4	195	134/2004
	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 за полдник</b>		<b>482</b>	<b>13,7</b>	<b>7,28</b>	<b>40,5</b>	<b>316</b>	
<b>Вторник 17.10.2023</b>							
Полдник	Борщ Сибирский на костном бульоне	250	9,5	5,7	17,6	166	113/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
<b>Итого за полдник</b>		<b>495</b>	<b>11,6</b>	<b>5,9</b>	<b>45,5</b>	<b>285</b>	
<b>Среда 18.10.2023</b>							
Полдник	Щи из свежей капусты с картофелем на костном бульоне	250	4,5	4,3	10,2	175	124/2004
	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 за полдник</b>		<b>533</b>	<b>2,2</b>	<b>0,2</b>	<b>28,1</b>	<b>121</b>	
<b>Четверг 19.10.2023</b>							
Полдник	Суп картофельный с бобовыми на костном бульоне	250	12,2	6,85	28,4	248	139/2004
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
<b>Итого за полдник</b>		<b>475</b>	<b>14,3</b>	<b>7,05</b>	<b>56,3</b>	<b>367</b>	
<b>Пятница 20.10.2023</b>							
Полдник	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	6,9	4,8	23,7	160	Т1/3/1994
	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 за полдник</b>		<b>502</b>	<b>9,1</b>	<b>5</b>	<b>51,8</b>	<b>281</b>	

\* Стоимость 1 комплекса полдника на одного учащегося школы составляет 12 рублей