

Согласовано:
Директор Школы №10



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

**Обед 7-12 лет
вторая смена**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 04.03.2024							
Обед	Суп крестьянский с крупой на костном бульоне	200	5,2	2,9	10,4	185	134/2004
	Гарнировка: горошек консервированный	60	1,2	0	2,25	15	ТТК №40
	Котлета Куриная запеченные	50	8,3	8	12,5	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
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	14/2005
	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	2/33	4,8	0,8	18,9	144	ТТК № 57
Итого за обед		818	26,3	27,4	113,1	946	
Вторник 05.03.2024							
Обед	Борщ с капустой и картофелем на костном бульоне	200	3,5	3,5	19	164	110/2004
	Сарделька по-таирски	50	2,1	6,25	4,2	182	ТТК №9
	Соус основной красный	50	1,15	1,5	3,84	32	528/3/1994
	Макаронные изделия отварные	150	5,6	6,5	17	218	469/1994
	Напиток клюквенный	200	0,1	0	24,9	97	700/2004
	Сыр порционно	10	2,52	2,95	0	36	ТТК №15
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	18,9	144	ТТК № 57
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Фрукты: яблоко свежее	150	0,6	0	18,9	78	338/2005
Итого за обед		901	22,3	21,7	119,6	1012	
Среда 06.03.2024							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на костном бульоне	200	3,6	3,5	8,4	140	124/2004
	Бифштекс рубленый Детский тушеный	40	6,5	10,8	4,8	120	ТТК № 47
	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
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	324/1997
	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
Итого за обед		723	22,7	26,9	99,3	764	
Четверг 07.03.2024							
Обед	Гарнировка: икра морковная	60	4,5	8,5	6,5	73	78/2004
	Суп картофельный с бобовыми на костном бульоне	200	4	3,5	23,2	205	139/20044
	Рыба тушеная в томате с овощами (филе горбуши)	50/50	16,9	10,7	4,8	183	374/2004
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,28	9,28	43,12	288	463/1994
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	14/2005
	Сыр порционно	10	2,52	2,95	0	36	ТТК №15
	АК Напиток из кураги	200	1,2	0	31,6	126	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
	Конфета Марсианка - 2шт	2/11	0,4	3	14	82	ТН
Итого за обед		840	43,2	46,7	153,1	1201	

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