ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 6EDDCBE5584444C2DDE6F900371B7D4D
Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ ИМЕНИ Ю.А. ГАГАРИНА"
Действителен: с 08.11.2023 до 02.02.2024

яйцо, рыба , молочная, кисломолочная, картофель, рис, кукуруза, пшено, ячневая

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Каша вязкая пшеничная (на воде с маслом подсолнечным)	205	4,51	5,52	30,16	191,37	102/7	ТТК №102
Фруктовое пюре (в индивид.упаковке)	90	0,45	1,08	12,6	63		
Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,6	79,5	266	ТТК №266
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	**540**	**7,28**	**7,52**	**73,36**	**393,87**		
ОБЕД							
Суп с макаронными изделиями (без картофеля)	200	2,82	2,2	20,97	113,3	105/3	ТТК № 105
Курочка "Аппетитная"(без сметаны)	90	19,87	16,72	0	230,4	248/3	ТТК № 248
Капуста тушеная	150	3,1	4,85	14,14	112,65	109/1	ТТК № 109
Овощи свежие и консервированные порциями (огурцы свежие в нарезку с горошком консерв.)	60	1,32	0,06	3,78	21	302	ТТК № 302
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	**760**	**31,76**	**24,49**	**88,54**	**703,25**		
ОБЩИЙ ИТОГ	**1300**	**39,04**	**32,01**	**161,9**	**1097,12**		

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Биточки из мяса птицы	90	14,7	11,07	12,95	218,169	294/5	Москва 2011 № 294
Каша гречневая рассыпчатая (с маслом подсолнечным)	100	4,94	4,14	24,34	153,57	99/2	ТТК № 99
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	**532**	**21,77**	**15,83**	**72,49**	**530,739**		
ОБЕД							
Свекольник (без картофеля и сметаны)	200	1,24	3,14	7,66	64,22	35/7	Пермь2001 № 35
Мясо с овощами "Болоньез"	90	11,52	13	4,05	189,6	35/2	ТТК № 35
Макаронные изделия отварные (спагетти) с маслом подсолнечным	150	5,98	5,8	38,69	228,81	114/2	ТТК № 114
Компот из яблок и вишни	200	0,1	0,1	15,9	65	492	Пермь 2018 № 492
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	**800**	**23,74**	**23,04**	**105,1**	**737,63**		
ОБЩИЙ ИТОГ	**1332**	**45,51**	**38,87**	**177,59**	**1268,369**		

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Биточки "Детские"	70	9,52	5,81	10,47	134,8	353/1	ТТК № 353
Макаронные изделия отварные (с маслом подсолнечным)	150	5,98	5,8	38,69	228,81	114/2	ТТК № 114
Овощи свежие порциями (огурцы свежие в нарезку)	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71/4	Москва 2011 № 71
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	**505**	**18,98**	**12,06**	**85,13**	**527,21**		
ОБЕД							
Суп-лапша домашняя с курой	200	6,41	5,58	10,32	121,22	113/3	Москва 2011 №113
Бедро куриное отварное	90	21,1	16,76	0,34	235,8	115/1	ТТК № 115
Капуста тушеная	150	3,1	4,85	14,14	112,65	109/1	ТТК № 109
Овощи свежие порциями (помидоры свежие в нарезку)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71/3	ТТК № 305
Компот из кураги	200	0,76	0,04	20,22	85,51	93/1	ТТК № 93
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	**760**	**36,53**	**27,95**	**76,3**	**711,38**		
ОБЩИЙ ИТОГ	**1265**	**55,51**	**40,01**	**161,43**	**1238,59**		

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ

НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ	№ ТК	РЕЦЕПТУР
ЗАВТРАК							
Каша вязкая пшеничная (на воде с маслом подсолнечным)	250	5,41	10,61	36,2	264,93	102/7	ТТК № 102
Сосиска запеченная в тесте	80	8,22	10,3	21,86	212,8	420/3	Москва 2011 № 420
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
ИТОГО	**645**	**14,1**	**21,33**	**82,86**	**584,73**		
ОБЕД							
Суп гороховый (без картофеля)	200	11,88	4,68	32,37	221,94	102/6	Москва 2011 №102
Биточки из мяса птицы	90	14,7	11,07	12,95	218,169	294/5	Москва 2011 № 294
Каша гречневая рассыпчатая (с маслом подсолнечным)	150	7,41	6,22	36,51	230,35	99/2	ТТК № 99
Овощи порциями (капуста квашеная со свеклой отварной)	60	0,99	5,03	3,7	61,45	306	ТТК № 306
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	**760**	**39,48**	**27,6**	**134,5**	**950,909**		
ОБЩИЙ ИТОГ	**1405**	**53,58**	**48,93**	**217,36**	**1535,639**		
ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ	**7-11 лет**					**№ ТК**	**№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР**
	ВЫХОД, гр	**Белки, гр**	**Жиры, гр**	**Углеводы,гр**	**ККАЛ**		
ЗАВТРАК							
Котлета "Киевская"	90	11,1	14,26	10,2	215,87	169/3	Москва 2003 № 169
Капуста тушеная	150	3,1	4,85	14,14	112,65	109/1	ТТК № 109
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	20	0,22	0,04	0,76	4,4	71/3	ТТК № 71
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	**502**	**16,15**	**19,37**	**50,5**	**444,92**		
ОБЕД							
Суп из овощей (без картофеля и сметаны)	200	1,32	3,91	4,5	58,3	99/4	Москва 2011 № 99
Свинина тушеная в соусе	90	9,52	25,35	2,3	274,5	256/4	Москва 2011 № 256
Макаронные изделия отварные (с маслом подсолнечным)	150	5,98	5,8	38,69	228,81	114/2	ТТК № 114
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
Фруктовое пюре (в индивид.упаковке)	90	0,45	1,08	12,6	63		
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	**790**	**22,37**	**37,14**	**119,69**	**904,01**		
ОБЩИЙ ИТОГ	**1292**	**38,52**	**56,51**	**170,19**	**1348,93**		
2 неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	**7-11 лет**					**№ ТК**	**№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР**
	ВЫХОД, гр	**Белки, гр**	**Жиры, гр**	**Углеводы,гр**	**ККАЛ**		
ЗАВТРАК							
Каша вязкая пшеничная (на воде с маслом подсолнечным)	205	4,51	5,52	30,16	191,37	102/7	ТТК № 102
Фруктовое пюре (в индивид.упаковке)	90	0,45	1,08	12,6	63		
Батон нарезной	40	3	1,2	20,8	106	266	ТТК №266
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	**557**	**8,09**	**7,82**	**78,76**	**422,37**		
ОБЕД							
Суп-лапша домашняя с курой	200	6,41	5,58	10,32	121,22	113/3	Москва 2011 №113
Сосиски в соусе томатном	100	6,55	12	3,1	147	354	Москва 2004 № 413
Каша гречневая рассыпчатая (с маслом подсолнечным)	150	7,41	6,22	36,51	230,35	99/2	ТТК № 99
Овощи свежие порциями (помидоры свежие в нарезку)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71/3	ТТК № 305
Компот из кураги	200	0,76	0,04	20,22	85,51	93/1	ТТК № 93
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	**770**	**26,29**	**24,56**	**101,43**	**740,28**		
ОБЩИЙ ИТОГ	**1327**	**34,38**	**32,38**	**180,19**	**1162,65**		
ВТОРНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	**7-11 лет**					**№ ТК**	**№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР**
	ВЫХОД, гр	**Белки, гр**	**Жиры, гр**	**Углеводы,гр**	**ККАЛ**		
ЗАВТРАК							
Курочка "Аппетитная"(без сметаны)	70	15,45	13	0	179,2	248/4	ТТК № 248
Макаронные изделия отварные (с маслом подсолнечным)	150	5,98	5,8	38,69	228,81	114/2	ТТК № 114

Овощи свежие порциями (огурцы свежие в нарезку)	20	0,14	0,02	0,38	2,4	71/4	Москва 2011 № 71
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	**502**	**24,9**	**19,24**	**74,67**	**572,41**		
ОБЕД							
Свекольник (без картофеля и сметаны)	200	1,24	3,14	7,66	64,22	35/7	Пермь2001 № 35
Колбаски мясные "Восторг"	90	12,23	7,73	12,14	169,44	142/3	ТТК № 142
Капуста тушеная	150	3,1	4,85	14,14	112,65	109/1	ТТК № 109
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89
Фруктовое пюре (в индивид.упаковке)	90	0,45	1,08	12,6	63		
Хлеб " Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	**810**	**22,82**	**17,6**	**104,11**	**670,31**		
ОБЩИЙ ИТОГ	**1312**	**47,72**	**36,84**	**178,78**	**1242,72**		
СРЕДА							
НАИМЕНОВАНИЕ	**7-11 лет**					**№ ТК**	**№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР**
	ВЫХОД, гр	**Белки, гр**	**Жиры, гр**	**Углеводы,гр**	**ККАЛ**		
ЗАВТРАК							
Сосиски в соусе томатном	100	6,55	12	3,1	147	354	Москва 2004 № 413
Каша гречневая рассыпчатая (с маслом подсолнечным)	150	7,41	6,22	36,51	230,35	99/2	ТТК № 99
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	20	0,22	0,04	0,76	4,4	71/3	ТТК № 71
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	**525**	**17,45**	**18,68**	**75,77**	**541,75**		
ОБЕД							
Суп с макаронными изделиями (без картофеля)	200	2,82	2,2	20,97	113,3	105/3	ТТК № 105
Биточки из мяса птицы	90	14,7	11,07	12,95	218,169	294/5	Москва 2011 № 294
Каша перловая рассыпчатая (с маслом подсолнечным)	150	4,42	5,78	35,03	198,4	302/1	Москва 2011 №302
Овощи свежие и консервиров. порциями (огурцы свежие в нарезку с горошком консерв.)	60	1,32	0,06	3,78	21	302	ТТК № 302
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	**760**	**27,91**	**19,77**	**122,38**	**776,769**		
ОБЩИЙ ИТОГ	**1285**	**45,36**	**38,45**	**198,15**	**1318,519**		
ЧЕТВЕРГ							
НАИМЕНОВАНИЕ	**7-11 лет**					**№ ТК**	**№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР**
	ВЫХОД, гр	**Белки, гр**	**Жиры, гр**	**Углеводы,гр**	**ККАЛ**		
ЗАВТРАК							
Биточки из мяса птицы	90	14,7	11,07	12,95	218,169	294/5	Москва 2011 № 294
Капуста тушеная	150	3,1	4,85	14,14	112,65	109/1	ТТК № 109
Овощи свежие порциями (огурцы свежие в нарезку)	20	0,14	0,02	0,38	2,4	71/4	Москва 2011 № 71
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	**522**	**21,27**	**16,36**	**63,07**	**495,219**		
ОБЕД							
Суп гороховый (без картофеля)	200	11,88	4,68	32,37	221,94	102/6	Москва 2011 №102
Птица в соусе с томатом (без сметаны)	100	14,1	15,3	3,2	205,9	367/4	Пермь 2018 № 367
Макаронные изделия отварные (с маслом подсолнечным)	150	5,98	5,8	38,69	228,81	114/2	ТТК № 114
Компот из яблок и черной смородины	200	0,1	0,1	15,9	65	492/1	Пермь 2018 № 492
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	**810**	**36,96**	**26,88**	**128,96**	**911,65**		
ОБЩИЙ ИТОГ	**1332**	**58,23**	**43,24**	**192,03**	**1406,869**		
ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ	**7-11 лет**					**№ ТК**	**№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР**
	ВЫХОД, гр	**Белки, гр**	**Жиры, гр**	**Углеводы,гр**	**ККАЛ**		
ЗАВТРАК							
Каша вязкая геркулесовая (на воде с маслом подсолнечным)	205	4,95	7,48	30,08	207,6	111/6	ТТК № 111
Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,6	79,5	266	ТТК №266
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	**557**	**7,73**	**8,8**	**70,68**	**396,1**		
ОБЕД							

Борщ из свежей капусты с картофелем (без картофеля и сметаны)	200	1,39	5,06	8,93	88,9	107/6	ТТК № 107
Бедро куриное отварное	90	21,1	16,76	0,34	235,8	115/1	ТТК № 115
Каша гречневая рассыпчатая (с маслом подсолнечным)	150	7,41	6,22	36,51	230,35	99/2	ТТК № 99
Овощи свежие порциями (помидоры свежие в нарезку)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71/3	ТТК № 305
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	**760**	**35,66**	**29,16**	**109,66**	**847,65**		
ОБЩИЙ ИТОГ	**1317**	**43,39**	**37,96**	**180,34**	**1243,75**		