



Завтрак 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник 24.11.2025							
Завтрак	Плов по-домашнему с говядиной без томатной пасты	70/150	16,0	18,8	41,7	389	ТТК №2
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0,0	15,2	60	629/1994
	Фрукт свежий: яблоко свежее	1/150	0,6	0,0	12,0	70	ТН
Итого		577	16,9	18,8	68,9	519	
Вторник 25.11.2025							
Завтрак	Говядина отварная	90	23,2	15,1	0	228	ТТК №590
	Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное	200/10	5,0	13,1	41,6	293	Т4/1994 14/2005
	АК Напиток Витаминный	200	0,3	0,1	19,5	82	ТТК№59
	Фрукт свежий: яблоко свежее	1/150	0,6	0,0	12,0	70	ТН
Итого:		650	29,1	28,3	73,1	673	
Среда 26.11.2025							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт(40)	5,1	4,6	0,3	63	324/1997
	Рис отварной ,масло сливочное	200/10	5,0	11,6	54,0	357	465/1994 14/2005
	АК Компот из свежих плодов	200	0,2	0	19,8	77	585/1994
	Фрукт: апельсин свежий	1/200	0,6	0	12,0	60	ТН
Итого		650	10,9	16,2	86,1	557	
Четверг 27.11.2025							
Завтрак	Огурец свежий	60	0,48	0,06	2,16	9	ТН
	Рыба тушеная с овощами без томата	100 (50/50)	14,2	5,5	4,2	187	ТТК№582
	Картофельное пюре на воде с маслом сливочным	220	4,0	6,1	30,8	201	ТТК№592
	АК Напиток апельсиновый	200	0	0	19,8	77	699/2004
	Фрукт свежий: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12,0	70	ТН
Итого		730	18,80	11,60	66,80	535	
Пятница 28.11.2025							
Завтрак	Котлета куриная рубленая	2/50	12,0	13,0	8,5	193	ТТК №52
	Рис отварной ,масло сливочное	160/3	4,2	8,5	38,9	277	465/1994 14/2005
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58	628/1994
	Фрукт: груша свежая	1/200	0,6	0	6,0	60	ТН
Итого		663	17	21,5	68,4	588	