

школа 1

Сурорешко МЧ 3.3



Завтрак с 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 30.03.2026							
	Котлета куриная рубленая	2/50	12,0	13,0	8,5	193	ТТК№52
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7	5,2	26	186	T4/1994
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого:		630	20	18,8	68,3	538	
Вторник 31.03.2026							
Обед	Котлеты мясные без молока	90	12,7	12,2	14,7	234	ТТК№63
	Рис отварной, масло сливочное	200/10	3,2	7,1	36	180	472/1994 14/2005
	АККомпот из свежих яблок и ягод	200	0,1	0	25,6	99	ТТК№37
Итого:		500	16	19,3	76,3	513	
Среда 01.04.2026							
Обед	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/3/1997
	Гарнир из пшена рассыпчатый с маслом сливочным	210	9,3	7,7	54,3	325	ТТК № 535
	АК Чай с сахром	200	0,2	0	15,0	58	628/1994
	Фрукт: Груша свежая	1/200	0,8	0,8	20	84	ТН
Итого:		650	15,4	13,1	89,6	530	
Четверг 02.04.2026							
Обед	Гарнировка: Огурец свежий	60	0,4	0	2,2	9	ТН
	Фрикадельки мясные	100	18,7	16,0	14,0	263	114/1994
	Картофельное пюре на воде с маслом сливочным	200	3,6	5,5	31	188	ТТК592
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
Итого:		560	22,9	21,5	62,2	518	
Пятница 03.04.2026							
Обед	Птица отварная (филе)	90	19,0	14,5	0	140	ТТК№545
	Рис отварной, масло сливочное	200/10	3,2	7,1	36	180	465/1994 14/2005
	Напиток из кураги	200	0,9	0	16,1	117	704/2004
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого:		650	23,7	22,2	67,1	515	