

школа №1

Сидоренко М И 3, 34



Завтрак с 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 13.04.2026							
Завтрак	Котлета куриная рубленая	2/50	12,0	13,0	8,5	193	ТТК№52
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/4	5,6	6,9	47,7	212,5	ТТК№58 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	58	629/1994
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого:		661	18,5	20,5	86,4	541,5	
Вторник 14.04.2026							
Завтрак	Котлета мясная без молока	90	14,2	13	14,4	232	ТТК№511
	Рис отварной	190	4,8	7,6	21,3	191	465/1994
	АК Напиток Апельсиновый	200	0,2	0	19,8	77	699/2004
	Фрукт: яблоко печеное	1/140	0,7	0,7	17,2	83	11.31/1996
Итого:		620	19,9	21,3	72,7	583	
Среда 15.04.2026							
Завтрак	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	324/1997
	Гарнир из пшена рассыпчатый с маслом сливочным	210	9,3	7,7	54,3	325	ТТК №535
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58	628/1994
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого:		600	15,2	12,9	84,6	524	
Четверг 16.04.2026							
Завтрак	Рыба отварная	100	23,0	7,8	0	162	369/2004
	Картофельное пюре на воде, масло сливочное	220	4	6,5	30,9	208	ТТК№592
	АК Чай с лимоном	200/7	0,2	0	15,2	60	629/1994
	Фрукт: яблоко печеное	1/140	0,7	0,7	17,2	83	11.31/1996
Итого:		667	27,9	15	63,3	513	
Пятница 17.04.2026							
Завтрак	Гарнировка: Огурец свежий	60	0,4	0	2,2	9	ТН
	Птица запеченная (бедро)	90	9	12,55	0,2	188,4	ТТК№32,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	160/10	5	5,68	20,8	200,1	ТТК№58 14/2005
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	32,6	115	585/3/1994
	Фрукт: Мандарин свежий	1/100	0,8	0,2	7,5	38	ТН
Итого:		620	15,4	18,43	63,3	550,5	