

школа 1

Сидоренко МН 3, 3ч

Согласовано
Директор Школы №

Утверждаю

Директор МАУ "Центр детского
здорового питания"
А.В.Усков

Завтрак 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник 10.11.2025							
Завтрак	Котлета куриная рубленая	2/50	12,0	13,0	8,5	193	ТТК№52
	Рис отварной, масло сливочное	180/9	4,5	11,0	48,8	310	465/1994 14/2005
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58	628/1994
	Фрукт:яблоко свежее	1 шт (1/150)	0,6	0	12,0	70	ТН
Итого		639	17,3	24,0	84,3	631	
Вторник 11.11.2025							
Завтрак	Птица отварная (филе)	90	19,0	7,50	0	140	ТТК№545
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/7	5,8	7,40	33,9	225	ТТК№58, 14/2005
	АК Напиток Витаминный	200	0,3	0,1	19,5	82	ТТК№59
	Фрукт:яблоко печеное	1 шт (1/140)	0,7	0,70	17,26	83	11.31/1996
Итого:		637	25,8	15,74	70,66	530	
Среда 12.11.2025							
Завтрак	Котлета из говядины без молока	90	14,2	12,9	14,4	232	ТТК№511
	Рис отварной, масло сливочное	160/9	4,1	9,9	43,6	277	465/1994 14/2005
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Фрукт: апельсин свежий	1 шт (1/200)	0,6	0	11,6	60	ТН
Итого		666	19,2	22,8	70,4	629	
Четверг 13.11.2025							
Завтрак	Гарнировка: помидор свежий	60	0,66	0,12	2,34	11	ТН
	Жаркое "Сюрприз" без томатной пасты	55/190	16,4	17,2	31,1	353	ТТК№30
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	19,8	77	585/1994
	Фрукт:яблоко свежее	1 шт (1/150)	0,6	0	12,0	70	ТН
Итого		655	17,86	17,3	65,2	511	
Пятница 14.11.2025							
Завтрак	Гарнировка: огурец свежий	60	0,48	0,06	2,16	9	ТН
	Плов рисовый с отварной говядиной без томатной пасты	70/210	20,8	18,9	48,5	441	2.26a/2010
	АК Напиток апельсиновый	200	0	0	19,8	77	699/2004
	Фрукты: груша свежая	1 шт (1/250)	0,6	0	6,0	60	ТН
Итого		790	21,88	18,95	76,46	587	