

чек № 1

Сидоренко МН З.З.



Согласовано
Директор Школы № 1



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

Завтрак с 7-12 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------|---|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Понедельник 04.05.2026 | | | | | | | |
| | Плов по-домашнему с филе куриным без томатной пасты | 50/190 | 13,1 | 16 | 28 | 419 | ТТК№2/2 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Фрукт: Яблоко свежее | 1/150 | 0,6 | 0,6 | 15 | 78 | ТН |
| Итого: | | 590 | 13,9 | 16,6 | 58 | 555 | |
| Вторник 05.05.2026 | | | | | | | |
| Завтрак | Птица запеченная (голень) | 90 | 10 | 7,55 | 0,2 | 162 | ТТК№4,1 |
| | Картофель отварной с маслом растительным | 200 | 3,9 | 7,5 | 30,5 | 205 | ТТК№510 |
| | Напиток Ягодный | 200 | 0,04 | 0 | 16,6 | 69 | ТТК№64 |
| | Фрукт: яблоко печеное | 1/140 | 0,70 | 0,70 | 17,20 | 83 | 11.31/1996 |
| Итого: | | 630 | 14,64 | 15,75 | 64,5 | 519 | |
| Среда 06.05.2026 | | | | | | | |
| Завтрак | 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 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Фрукты: Яблоко свежее | 1/150 | 0,6 | 0,6 | 15 | 78 | ТН |
| Итого: | | 600 | 15,2 | 12,9 | 84,6 | 524 | |
| Четверг 07.05.2026 | | | | | | | |
| Завтрак | Гарнировка: Помидор свежий | 1/60 | 0,5 | 0,12 | 2,35 | 11 | ТН |
| | Говядина отварная | 100 | 16,8 | 16,8 | 0 | 254 | ТТК№590 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 5,4 | 5,2 | 40,4 | 186 | Т4/1994 |
| | Чай с лимоном | 200/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | 629/1994 |
| | Фрукт: яблоко печеное | 1/140 | 0,70 | 0,70 | 17,20 | 83 | 11.31/1996 |
| Итого: | | 687 | 23,7 | 22,82 | 75,15 | 594 | |
| Пятница 08.05.2026 | | | | | | | |
| Завтрак | Гарнировка: Огурец свежий | 1/60 | 0,4 | 0 | 2,2 | 9 | ТН |
| | Жаркое "Сюрприз" без томатной пасты | 55/190 | 16,25 | 18,5 | 30,5 | 343 | ТТК№30 |
| | Напиток Апельсиновый | 200 | 0,2 | 0 | 19,8 | 77 | 699/2004 |
| | Фрукты: Яблоко свежее | 1/150 | 0,6 | 0,6 | 15 | 78 | ТН |
| Итого: | | 655 | 17,45 | 19,1 | 67,5 | 507 | |