



Завтрак 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	рецептуры
		блюда	Б	Ж	У			
Понедельник 26.01.2026								
Завтрак	Плов по-домашнему без томатной пасты	70/150	18,0	19,8	46,8	396	ТТК №2	
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58	628/1994	
	Фрукт свежий: яблоко свежее	1/150	0,6	0,0	12,0	60	ТН	
Итого		570	18,8	19,8	73,8	514		
Вторник 27.01.2026								
Завтрак	Птица отварная (филе)	90	19,0	7,5	0	140	ТТК №545	
	Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное	200/10	6,0	9,0	44,0	257	ТТК №58 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	60	ТН	
Итого:		650	25,9	16,6	75,5	539		
Среда 28.01.2026								
Завтрак	Говядина отварная	90	18,2	15,1	0	228	ТТК №590	
	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: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12,0	60	ТН	
Итого		603	23,2	23,6	65,9	623		
Четверг 29.01.2026								
	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 Компот из сухофруктов	200	0	0	20,8	84	ТТК №61	
	Фрукт свежий: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12,0	60	ТН	
Итого		670	19,0	11,6	67,8	532		
Пятница 30.01.2026								
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: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12,0	60	ТН	
Итого		613	17	21,5	74,4	588		