

школа №1

Сидоренко МН 3.3.4



Завтрак с 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 18.05.2026							
Завтрак	Плов по-домашнему без томатной пасты	70/160	18,0	19,8	46,8	396	ТТК №2
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукты в ассортименте	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого:		580	18,8	20,4	76,8	532	
Вторник 19.05.2026							
Завтрак	Птица отварная (филе)	90	19	7,5	0	140	ТТК№545
	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,1	8	26	206,6	Т4/1994
	АК Напиток Витаминный	200	0,3	0,14	19,5	82	ТТК№59
	Фрукты в ассортименте	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого:		640	25	16,24	60,5	506,6	
Среда 20.05.2026							
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 в ассортименте	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого:		600	15,2	12,9	84,6	524	
Четверг 21.05.2026							
Завтрак	Гарнировка: Помидор свежий	60	0,5	0,12	2,35	11	ТН
	Рыба отварная	100	23,0	7,8	0	162	369/2004
	Картофельное пюре на воде, масло сливочное	220	4	6,1	30,8	201	ТТК№592
	АК Компот из свежих плодов	200	0,2	0	28,7	115	585/3/1994
	Фрукты в ассортименте	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого:		730	28,3	14,62	76,85	567	
Пятница 22.05.2026							
Завтрак	Гарнировка: Огурец свежий	1/60	0,4	0	2,2	9	ТН
	Жаркое по-домашнему без томатной пасты	50/200	16,8	18,6	49,1	358	436/2004
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/2004
	Фрукты в ассортименте	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого:		667	18,1	19,2	81,5	505	