

школа №1

Сидоренко М.И. З.З.Ч



Завтрак с 7-12 лет

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 27.04.2026							
Завтрак	Салат из квашеной капусты	60	0	3	4,86	27,2	ТТК№72
	Котлета куриная рубленая	2/50	12,0	13,0	8,5	193	ТТК№52
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,8	2,4	20	173,8	Т4/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого:		690	18,6	19	63,36	530	
Вторник 28.04.2026							
Завтрак	Птица отварная (филе)	90	19,0	14,5	0	140	ТТК№545
	Рис отварной	200	4,8	13	18,3	242	465/1994
	АК Компот из свежих плодов	200	0,2	0	37,6	115	585/3/1994
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого:		640	24,6	28,1	70,9	575	
Среда 29.04.2026							
	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
	АК Напиток Ягодный	200	0,04	0	16,6	69	ТТК№64
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого:		600	15,04	12,9	86,2	535	
Четверг 30.04.2026							
Завтрак	Гарнировка: Огурец свежий	1/60	0,4	0	2,2	9	ТН
	Фрикадельки мясные	100	18,7	16,0	14,0	263	114/1994
	Картофельное пюре на воде с маслом сливочным	200	3,6	5,5	31	188	ТТК592
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/2004
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого:		717	23,6	22,1	77,4	598	