

Согласовано
Директор Школы №



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



Завтрак от 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник 15.12.2025							
Завтрак	Котлета куриная рубленая	2/50	12,0	13,0	8,5	193	ТТК№52
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/5	6,4	7,0	41,0	260	ТТК№58 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	70	ТН
Итого		655	19,2	20,0	76,5	581	
Вторник 16.12.2025							
Завтрак	Котлета мясная без молока	90	14,2	13	14,4	232	ТТК№511 465/1994, 14/2005
	Рис отварной, масло сливочное	200/8	3,8	10,0	29,0	227	ТТК№64 11.31/1996
	АК Напиток ягодный	200	0,6	0	15	97	
	Фрукт: яблоко печеное	1/140	0,7	0,7	17,2	83	
Итого:		638	19,3	23,7	75,6	639	
Среда 17.12.2025							
Завтрак	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	324/1997
	Гарнир из пшена рассыпчатый с маслом сливочным	210	9,3	7,7	54,3	325	ТТК №535
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58	628/1994
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	70	ТН
Итого		600	15,2	12,3	81,6	516	
Четверг 18.12.2025							
Завтрак	Рыба отварная (филе горбуши)	100	23,0	7,8	0	162	369/2004
	Картофельное пюре на воде, масло сливочное	220	4	6,5	30,9	208	ТТК№592
	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	15,2	60	629/1994
	Фрукт: яблоко печеное	1/140	0,7	0,7	17,2	83	11.31/1996
Итого		667	27,9	15,0	63,3	513	
Пятница 19.12.2025							
Завтрак	Гарнировка: огурец свежий	60	0,4	0,06	2,8	4	ТН
	Птица запеченная (голень)	90	8,0	10,0	0,2	123	ТТК№4
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/5	6,4	7,0	41,0	260	ТТК№58 14/2005
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	12,8	81	ТТК№46
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12,0	70	ТН
Итого		705	15,8	17,1	68,8	538	