

школа 1

Сидоренко МК З + ЗЧ



## Завтрак с 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник 20.04.2026</b>							
	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
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
<b>Итого:</b>		<b>580</b>	<b>18,8</b>	<b>20,4</b>	<b>76,8</b>	<b>532</b>	
<b>Вторник 21.04.2026</b>							
Завтрак	Птица запеченная (бедро)	120	12	13,4	0,24	251,16	ТТК№32,1
	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
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
<b>Итого:</b>		<b>670</b>	<b>18</b>	<b>22,14</b>	<b>60,74</b>	<b>617,76</b>	
<b>Среда 22.04.2026</b>							
Завтрак	Котлета мясная без молока	90	14,2	13	14,4	132	ТТК№511
	Рис отварной, масло сливочное	180/3	6,7	9,5	43,6	310	465/1994 14/2005
	АК Мандариновый напиток	200	1,8	0,04	26	101	ТТК№73
	Фрукты в ассортименте	1/100	0,6	0,6	15	78	ТН
<b>Итого:</b>		<b>573</b>	<b>23,3</b>	<b>23,14</b>	<b>99</b>	<b>621</b>	
<b>Четверг 23.04.2026</b>							
Завтрак	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 яблок и ягод	200	0,1	0	15,6	99	ТТК№37
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
<b>Итого:</b>		<b>670</b>	<b>27,7</b>	<b>14,5</b>	<b>61,4</b>	<b>540</b>	
<b>Пятница 24.04.2026</b>							
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 сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
<b>Итого:</b>		<b>660</b>	<b>18</b>	<b>19,2</b>	<b>81,3</b>	<b>503</b>	