

школа 1

Сидоренко И.В. №3

Согласовано

Директор Школы №

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



Завтрак с 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Вторник 12.05.2026							
	Птица отварная (филе)	90	12,0	7,5	0	140	ТТК№545
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/4	5,6	6,9	47,7	242,5	ТТК№58 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	58	629/1994
	Фрукты в ассортименте	1/150	0,6	0,5	15	78	ТН
Итого:		651	18,5	14,9	77,9	518,5	
Среда 13.05.2026							
Завтрак	Котлета мясная без молока	90	14,2	13	14,4	232	ТТК№511
	Рис отварной	190	4,8	6	21,3	191	465/1994
	АК Компот из свежих яблок и ягод	200	0,1	0	15,6	99	ТТК№37
	Фрукты в ассортименте	1/150	0,6	0,5	15	78	ТН
Итого:		630	19,7	19,5	66,3	600	
Четверг 14.05.2026							
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
	Фрукты в ассортименте	1/150	0,6	0,5	15	78	ТН
Итого:		600	15,2	12,8	84,6	524	
Пятница 15.05.2026							
Завтрак	Гарнировка: Помидор свежий	1/60	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	6,5	30,9	208	ТТК№592
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	58	629/1994
	Фрукты в ассортименте	1/150	0,6	0,5	15	78	ТН
Итого:		737	28,4	14,92	63,45	517	