



Завтрак с 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Вторник 10.03.2026							
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 вязкая, масло растительное	180	5,8	7,9	36,4	221	ТТК№536
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: яблоко свежее	1 шт (1/150)	0,6	0	12,0	70	ТН
Итого:		690	18,6	23,9	76,76	569,2	
Среда 11.03.2026							
Завтрак	Птица отварная (филе)	90	19,0	7,5	0	140	ТТК№545
	Картофельное пюре на воде с маслом сливочным	220	4,0	6,1	30,8	221	ТТК№592
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	37,6	115	585/3/1994
	Фрукт: яблоко печеное	1 шт (1/140)	0,7	0,7	17,3	83	11.31/1996
Итого:		650	23,9	14,3	85,66	559	
Четверг 12.03.2026							
Завтрак	Котлета из говядины без молока	90	14,2	12,9	14,4	232	ТТК№511
	Гарнир из пшена рассыпчатый с маслом сливочным	160	6,8	5,9	43,3	247	ТТК № 535
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Фрукт: яблоко свежее	1 шт (1/150)	0,6	0	12,0	70	ТН
Итого:		600	21,9	18,8	84,9	609	
Пятница 13.03.2026							
Завтрак	Гарнировка: Огурец свежий	60	0,4	0	2,2	9	ТН
	Жаркое "Сюрприз" без томатной пасты	55/190	13,85	18	26	343	ТТК№30
	Яйцо вареное	1шт(40)	5,1	4,6	0,3	63	324/1997
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: яблоко печеное	1 шт (1/140)	0,7	0,7	17,3	83	11.31/1996
Итого:		685	20,25	23,3	60,76	556	