



Завтрак от 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 16.03.2026							
Завтрак	Салат из квашеной капусты	60	0	3	4,9	27	ТТК№72
	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 лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
Итого		572	18,7	23	69,6	540	
Вторник 17.03.2026							
Завтрак	Котлета мясная без молока	90	14,2	13	14,4	132	ТТК№511
	Рис отварной	200	5	13,0	34,0	302	465/1994
	АК Напиток апельсиновый	200	0,2	0	19,8	77	699/2004
	Фрукт: яблоко печеное	1/140	0,7	0,7	17,2	83	11.31/1996
Итого:		630	20,1	26,7	85,4	594	
Среда 18.03.2026							
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
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого		600	15,2	12,9	84,6	524	
Четверг 19.03.2026							
Завтрак	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
	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 20.03.2026							
Завтрак	Гарнировка: огурец свежий	60	0,4	0	2,2	9	ТН
	Птица запеченная (голень)	90	11,3	10,0	0,2	174	ТТК№4
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/10	4,3	8,0	38,5	250	ТТК№58 14/2005
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого		710	17,0	18,6	74,7	592	