

Школа 1

Сидоренко МН 3484

Согласовано
Директор Школы №1

Завтрак с 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 02.03.2026							
Завтрак	Котлета куриная рубленая	2/50	12,0	13,0	8,5	193	ТТК№52
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,2	8,2	28,4	186	Т4/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12,0	70	ТН
Итого:		637	21,1	21,2	64,1	509	
Вторник 03.03.2026							
Завтрак	Котлеты мясные без молока	90	12,7	12,2	14,7	234	ТТК№63
	Рис отварной, масло сливочное	200/10	3,25	8,8	27	206,5	465/1994
	Компот Яблочный	200	0,9	0	18,3	75	ТТК№68
	Фрукт: яблоко печеное	140	0,7	0,7	17,2	83	11.31/1996
Итого:		640	17,55	21,7	77,2	598,5	
Среда 04.03.2026							
Завтрак	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/3/1997
	Гарнир из пшена рассыпчатый с маслом сливочным	210	9,3	7,7	54,3	325	ТТК № 535
	АК Чай с сахром	200	0,2	0	15,0	58	628/1994
	Фрукт: Груша свежая	1/200	0,8	0,6	20	84	ТН
Итого:		650	15,4	12,9	89,6	530	
Четверг 05.03.2026							
Завтрак	Фрикадельки мясные	100	18,7	16,0	11,0	263	114/1994
	Картофельное пюре на воде с маслом сливочным	180	3,2	4,9	26,2	158	ТТК592
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12,0	70	ТН
Итого:		630	22,7	20,9	64,2	549	
Пятница 06.03.2026							
Завтрак	Птица отварная (филе)	90	19,0	14,5	0	140	ТТК№545
	Макаронные изделия отварные	200	4,7	8	31,3	182,6	469/1994
	Напиток из кураги	200	0,9	0	16,1	117	704/2004
	Фрукт: яблоко печеное	140	0,7	0,7	17,2	83	11.31/1996
Итого:		630	25,3	23,2	64,6	522,6	