



Завтрак от 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник 19.01.2026							
Завтрак	Котлета куриная рубленая	2/50	12,0	13,0	9,5	193	ТТК№52
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/10	7,2	9,0	38,0	238	ТТК№58 14/2005
	АК Чай с лимоном	200/7	0,15	0	15,2	60	629/1994
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12,0	70	ТН
Итого		667	19,95	22,0	74,7	561	
Вторник 20.01.2026							
Завтрак	Котлета мясная без молока	90	9,2	9,3	14,7	154	ТТК№63
	Рис отварной, масло сливочное	210/10	1,5	5,2	28,9	243	465/1994,14/2005
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	12,8	81	ТТК№46
	Фрукт: яблоко печеное	1/140	0,70	0,70	17,20	83,00	11.31/1996
Итого:		650	11,8	15,2	73,6	561	
Среда 21.01.2026							
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	44,3	325	ТТК №535
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58	628/1994
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	70	ТН
Итого		600	15,2	12,3	71,6	516	
Четверг 22.01.2026							
Завтрак	Котлета куриная рубленая	2/50	12,0	13,0	9,5	193	ТТК№52
	Картофельное пюре на воде, масло сливочное	200	3,6	5,5	28,1	176	ТТК№592
	Чай с лимоном	200/7	0,15	0	15,2	60	629/1994
	Фрукт: яблоко печеное	1/140	0,70	0,70	17,20	83	11.31/1996
Итого		647	16,45	19,2	70,0	512	
Пятница 23.01.2026							
Завтрак	Птица запеченная (бедро)	90	10	10,4	0,2	187	ТТК№32,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/10	7,2	9,0	38,0	238	ТТК№58 14/2005
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58	628/1994
	Фрукт: апельсин свежий	1/200	0,6	0	12,0	60	ТН
Итого		700	18,0	19,4	65,2	543	