

Согласовано:
 Директор Школы №



Завтрак 7-12 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------|---|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Понедельник 05.12.2022 | | | | | | | |
| Завтрак | Гуляш из филе цыпленка | 50/50 | 35 | 8,7 | 6,6 | 202 | ТТК №20 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом растительным | 170 | 6 | 8,4 | 40 | 262,5 | ТТК №515 |
| | АК Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК № 57 |
| Итого за завтрак | | 503 | 43,6 | 17,5 | 78,5 | 594,5 | |
| Вторник 06.12.2022 | | | | | | | |
| Завтрак | Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком | 150/20 | 21,72 | 14,59 | 33,07 | 355 | ТТК № 5.4 |
| | АК Чай с шиповником | 200 | 0,4 | | 18,8 | 81 | ТТК № 46 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| | Напиток фруктосодержащий в ассортименте | 200 | 6 | 6,4 | 9,4 | 120 | ТН |
| Итого за завтрак | | 595 | 30,02 | 21,19 | 74,17 | 617 | |
| Среда 07.12.2022 | | | | | | | |
| Завтрак | Пельмени отварные | 200 | 15,5 | 8 | 29,7 | 245 | 664/1994 |
| | Чай с лимоном | 200/7 | 0,3 | | 15,2 | 60 | 629/1994 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК № 57 |
| | Фрукт: яблоко печеное | 105 | 0,53 | 0,53 | 12,94 | 62 | 11.31/1996 |
| Итого за завтрак | | 545 | 18,73 | 8,93 | 74,74 | 439 | |
| Четверг 08.12.2022 | | | | | | | |
| Завтрак | Котлета рыбная (филе минтая) с соусом сметанным с томатом | 70/30 | 12,9 | 8,8 | 13,7 | 158 | 388/2004, 601/2004 |
| | Картофельное пюре на воде с маслом растительным | 150 | 2,6 | 5,5 | 20,9 | 143,8 | ТТК № 509 |
| | АК Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | | 37,6 | 106 | 585/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,4 | 25,8 | 122 | ТТК № 57 |
| Итого за завтрак | | 500 | 19,5 | 14,7 | 98 | 529,8 | |
| Пятница 09.12.2022 | | | | | | | |
| Завтрак | Тефтели Детские тушеные | 50 | 6,9 | 6,4 | 2,3 | 87 | ТТК №54 |
| | Соус основной красный | 50 | 1,15 | 1,5 | 3,84 | 32 | 528/3/1994 |
| | Рис отварной | 160 | 3,6 | 6,3 | 39,7 | 219 | 465/1994 |
| | АК Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК № 57 |
| | Конфета Марсианка - 1 шт | 11 | 0,2 | 1,1 | 5,1 | 30 | ТН |
| Итого за завтрак | | 504 | 14,45 | 15,7 | 82,84 | 498 | |