

школа №
Арминова

Сереев

Согласовано:
Директор Школы №

И.С. Мирова И.С.
24.04.2023

Утверждаю:
Директор МАУ «Центр
детского здорового питания»



Завтрак 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Понедельник 24.04.2023						
Завтрак	Плов по-домашнему с филе куриным	50/150	23,8	14,9	40	349	ТТК № 2/1
	АК Чай с сахаром	200	0,2		15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК № 57
	Фрукт: яблоко печеное	140	0,7	0,7	17,3	82,7	11.31/1996
Итого за завтрак		573	27,1	16	89,2	561,7	
	Вторник 25.04.2023						
Завтрак	Котлета рыбная из минтая	70	12,1	7,2	11,6	156	388/2004
	Картофельное пюре на воде с маслом растительным	170	2,9	6,2	23,7	163	ТТК № 509
	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	140	0,7	0,7	17,3	82,7	11.31/1996
Итого за завтрак		620	18,4	14,5	84,7	533,7	
	Среда 26.04.2023						
Завтрак	Котлета по-хлыновски	70	11,3	14,2	3,2	184	454/2004
	Соус основной красный	30	0,6	0,9	2,3	19	528/3/1994
	Гарнир из гречки вязкий с маслом растительным на воде	180	5,5	6,48	24,84	179	ТТК № 540
	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		513	20	21,98	62,24	512	
	Четверг 27.04.2023						
Завтрак	Сарделька паровая	50	5,4	13,4	6	169	ТТК № 11
	Соус основной красный	50	1,15	1,5	3,84	32	528/3/1994
	Рис отварной с маслом растительным	170	3,9	5,6	41,3	262	ТТК № 508
	АК Компот Южный	200	0,3		28	120	ТТК № 1
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК № 57
Итого за завтрак		503	13,15	20,9	96,04	655	
	Пятница 28.04.2023						
Завтрак	Котлета куриная запеченная	50	8,3	8	20,5	170	ТТК № 48
	Соус основной красный	50	1,15	1,5	3,84	32	528/3/1994
	Картофельное пюре на воде с маслом растительным	170	2,9	6,2	23,7	163	ТТК № 509
	АК Напиток из черноплодной рябины и свежих яблок	200	0,25		25,1	99	ТТК № 28.1
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК № 57
Итого за завтрак		503	15	16,1	90,04	536	

Завтрак

Норма 470-588

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под ред. Ф.Л.Марчука, 1994г.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапшиной, 2004г.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П.Могильного, 2005г.