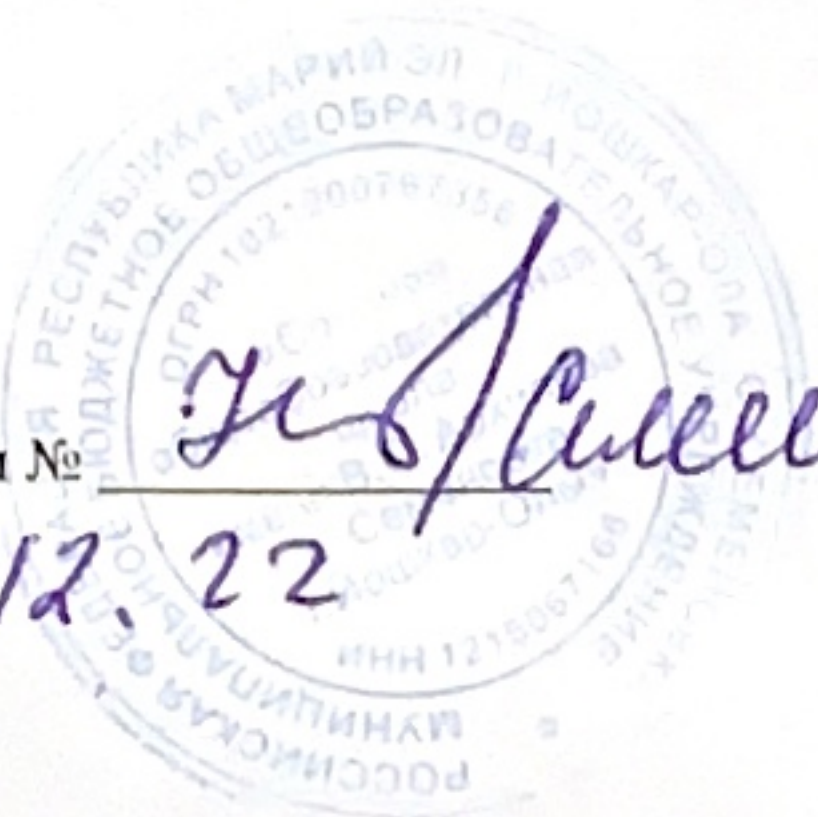


Согласовано:
Директор Школы №

12.12.22



Завтрак 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 12.12.2022							
Завтрак	Гуляш из филе цыпленка	75/50	28	7	5,3	198	ТТК №20
	Гарнир гречневый с маслом растительным	160	4,9	6,6	22,2	167,9	ТТК №536
	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		529	43,6	15,1	64,5	525,9	
Вторник 13.12.2022							
Завтрак	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	150/20	21,72	14,59	33,07	355	ТТК № 5.4
	АК Напиток из кураги	200	1,1		31,5	125	638/2004
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Фрукт: яблоко печеное	150	0,76	0,76	18,5	88,6	11.31/1996
Итого за завтрак		545	25,48	15,55	95,97	629,6	
Среда 14.12.2022							
Завтрак	Пельмени отварные	200	15,5	8	29,7	245	664/1994
	АК Чай с шиповником	200	0,4		18,8	81	ТТК № 46
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК № 57
	Напиток фруктосодержащий в ассортименте	200	6	6,4	9,4	120	ТН
Итого за завтрак		633	24,3	14,8	74,8	518	
Четверг 15.12.2022							
Завтрак	Гуляш из говядины	50/50	16,4	6	3,5	135	437/2004
	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	170	6	8,4	40	262,5	ТТК №515
	АК Компот из изюма	200	0,4		27,3	107	638/2004
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
Итого за завтрак		520	26,6	14,8	96,6	626,5	
Пятница 16.12.2022							
Завтрак	Рыба отварная (филе трески)	90	17,46	0,7		70,2	369/2004
	Соус основной красный	50	1,15	1,5	3,84	32	528/3/1994
	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 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		534	24,01	9,2	84,34	454	