

Согласовано:
Директор Школы №

А. С. Сидоров
01.04.2024

Утверждаю:
Директор МАУ "Центр детского
здорового питания"
Р.Т.Хакимов

Завтрак 7-12 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------|--|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Понедельник 01.04.2024 | | | | | | | |
| Завтрак | Гарнировка: горошек консервированный | 60 | 1,2 | 0 | 2,25 | 15 | ТТК№40 |
| | Котлета Куриная запеченные | 50 | 8,3 | 8 | 12,5 | 170 | ТТК №48 |
| | Соус основной красный | 50 | 1,15 | 1,5 | 3,84 | 32 | 528/3/1994 |
| | Рис отварной | 150 | 3,3 | 5,8 | 37 | 204 | 465/1994 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 75 | 14/2005 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| Итого за завтрак | | 545 | 16,2 | 23,7 | 83,59 | 615 | |
| Вторник 02.04.2021 | | | | | | | |
| Завтрак | Сарделька по-таирски | 50 | 2,1 | 6,25 | 6,2 | 182 | ТТК№9 |
| | Соус основной красный | 50 | 1,15 | 1,5 | 3,84 | 32 | 528/3/1994 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,6 | 6,5 | 17 | 218 | 469/1994 |
| | АК Напиток из черноплодной рябины и свежих яблок | 200 | 0,25 | 0 | 9,2 | 99 | ТТК№28.1 |
| | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 324/1997 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| | Фрукты: яблоко свежее | 150 | 0,6 | 0 | 18,9 | 78 | 338/2005 |
| Итого за завтрак | | 665 | 16,7 | 19,1 | 68,34 | 733 | |
| Среда 03.04.2024 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная | 150 | 4,4 | 6,37 | 2,93 | 171 | ТТК № 62 |
| | Бифштекс рубленый Детский тушеный | 40 | 6,5 | 10,8 | 4,8 | 120 | ТТК № 47 |
| | Соус основной красный | 60 | 1,38 | 1,8 | 4,6 | 38 | 528/3/1994 |
| | Бутерброд с маслом | 10/25 | 1,9 | 6,5 | 12,9 | 136 | 1/3/1997. |
| | АК Напиток из кураги | 200 | 1,2 | 0 | 31,6 | 126 | 628/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| Итого за завтрак | | 510 | 17,3 | 25,7 | 69,73 | 652 | |
| Четверг 04.04.2024 | | | | | | | |
| Завтрак | Котлета рыбная из минтая | 70 | 5,1 | 4,5 | 11,6 | 166 | 2/324 |
| | Соус основной красный | 30 | 0,6 | 0,9 | 2,3 | 19,2 | 528/3/1994 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 5,28 | 3,28 | 10,12 | 288 | 463/1994 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 75 | 14/2005 |
| | Сыр порционно | 10 | 2,52 | 2,95 | 0 | 36 | ТТК №15 |
| | АК Компот из изюма | 200 | 0,4 | 0 | 10,3 | 127 | 638/2004 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК № 57 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| | Конфета Марсианка - 2шт | 2/11 | 0,4 | 3 | 14 | 82 | ТН |
| Итого за завтрак | | 580 | 18,7 | 23,4 | 78,2 | 926 | |
| Пятница 05.04.2024 | | | | | | | |
| Завтрак | Гарнировка: Икра свекольная | 60 | 1,56 | 4,44 | 8,97 | 82 | 78/2004 |
| | Бутерброд с повидлом | 20/5/25 | 1,7 | 4,3 | 10,5 | 134 | 2/2004 |
| | Котлета по-хлыновски | 50 | 6 | 10 | 2,2 | 130 | 454/2004 |
| | Соус основной красный | 50 | 0,9 | 1,4 | 3,6 | 30 | 528/3/1994 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,32 | 5,06 | 12,89 | 171 | 472/1994 |
| | Напиток клюквенный | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 97 | 700/2004 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК № 57 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| Итого за завтрак | | 618 | 17,9 | 25,8 | 82,96 | 777 | |

* Стоимость 1 комплекса завтрака на одного учащегося для школьников категории от 7 лет и до 12 составляет 63 рубля.