

Согласовано:
 Директор Школы № _____

Утверждаю:
 Директор МАУ "Центр детского здорового питания"
 _____ А.М.Волков



Завтрак 5-11 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 13.12.2021 г.							
Завтрак	Салат из квашеной капусты	60	0,48	3	4	47	45/2004
	Плов по-домашнему	50/190	27	25	53	499	ТТК №20
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТН
Итого за завтрак		558	31,48	28,4	97,8	726	
Вторник 14.12.2021 г.							
Завтрак	Яйцо куриное отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	324/1997
	Каша пшеничная молочная с сахаром	250	11	7,8	50,5	303,8	302/2004
	Масло сливочное	5	0,06	8,2	0,1	74	14/2005
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103	628/1994
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТН
	Конфета обыкновенное чудо	40	2,4	11,2	22,4	208	
Итого за завтрак		560	19,46	22,4	84,2	604,8	
Среда 15.12.2021 г.							
Завтрак	Гарнировка : помидор свежий	50	0,5	0	2	6,4	Т-24/1994
	Сарделька по-таирски	70	13,5	8,8	5,9	115	ТТК №9
	Каша пшеничная вязкая	200	5,6	9	32	234	463-464/1994
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37	14/2005
	Компот Южный	200	0,3	0	28	120	ТТК №1
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТН
Итого за завтрак		550	21,83	22,1	80,85	573,4	
Четверг 16.12.2021 г.							
Завтрак	Гарнировка: икра свекольная	50	1,3	3,7	6,8	68	78/2004
	Рыба по-школьному	70	15,9	4,6	2,9	119	ТТК № 39
	Пюре картофельное	200	4,25	9	29,1	218	472/1994
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37	14/2005
	Компот из изюма	200	0,4	0	27,3	107	638/2004
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТН
Итого за завтрак		550	23,78	21,6	79,05	610	
Пятница 17.12.2021 г.							
Завтрак	Гуляш из филе цыпленка	50/50	28	7	5,3	198	ТТК №20
	Макаронные изделия отварные	200	7,5	8,8	50,1	313	469/1994
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК № 46
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТН
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТН
Итого за завтрак		558	40,2	16,4	104	725	