

Согласовано:  
 Директор Школы № \_\_\_\_\_



Завтрак 5-11 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник 15.11.2021 г.</b>							
<b>Завтрак</b>	Гарнировка : кукуруза консервированная	40	0,8	0	4,4	24	ТТК №41
	Котлета рубленая из цыплят	80	15,7	9,2	7,7	192	499/2004
	Макаронные изделия	180	6,8	7,9	45,4	282	469/1994
	Напиток из плодов шиповника	200	0,8	0	30	119	705/2004
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТН
<b>Итого за завтрак</b>		<b>555</b>	<b>27,9</b>	<b>17,5</b>	<b>113,3</b>	<b>739</b>	
<b>Вторник 16.11.2021 г.</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	324/1997
	Бутерброд с повидлом	25/5/20	1,7	4,3	23,5	134	2/2004
	Каша пшеничная на молоке с сахаром	200	4,8	7,2	36,2	183	302/2004
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37	14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТН
	Конфета обыкновенное чудо	40	2,4	11,2	22,4	208	ТН
<b>Итого за завтрак</b>		<b>552</b>	<b>11,93</b>	<b>20,2</b>	<b>75,25</b>	<b>477</b>	
<b>Среда 17.11.2021 г.</b>							
<b>Завтрак</b>	Биточки школьные	70	6,4	6,8	6,5	121	ТТК № 10
	Каша гречневая вязкая	150	3,4	5,1	16,8	128	464/1994
	Компот из свежих яблок и клюквы	200	0,1	0	25,6	99	ТТК №37
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТН
	Молоко питьевое ультрапастеризованное, обогащенное витаминами и йодом	200	6	6,4	9,4	120	ТН
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>19,7</b>	<b>18,7</b>	<b>84,1</b>	<b>590</b>	
<b>Четверг 18.11.2021 г.</b>							
<b>Завтрак</b>	Гарнировка : огурец свежий	50	0,2	0	1,2	5	Т-24/2004
	Котлета рыбная (филе трески)	70	12,2	7,3	11,6	157	302/1994
	Картофельное пюре	180	2,9	6,1	19,7	147	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	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТН
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>19,53</b>	<b>17,9</b>	<b>85,65</b>	<b>575</b>	
<b>Пятница 19.11.2021 г.</b>							
<b>Завтрак</b>	Тефтели с соусом сметанным и томатом	60/30	11	15,56	16,16	245	423/1994; 601/2004
	Рис отварной	150	2,8	4,7	29,4	170	465/1994
	Какао с молоком	200	3,7	4,4	24,3	142	693/2004
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТН
	Сок в ассор.	200	6	6,4	9,4	120	ТН
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>27,3</b>	<b>31,46</b>	<b>105,06</b>	<b>799</b>	