

СОГЛАСОВАНО:

Директор Школы № _____

УТВЕРЖДАЮ
МАУ «Центр детского здорового питания»

А.М. Волков

Завтрак 12 лет и старше

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность | № рецептуры |
|--|------------|------------------|-------------|--------------|-----------------|--------------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Понедельник 18.10.2021 г. | | | | | | |
| Гарнировка: помидор свежий | 60 | 0,6 | 0 | 2,2 | 12 | Т-24/1994 |
| Плов по-домашнему | 50/190 | 25,2 | 23,85 | 44,7 | 474 | ТТК №2 |
| АК Чай с шиповником | 200 | 0,4 | 0 | 18,8 | 81 | ТТК №46 |
| Хлеб пшеничный | 25/2 | 3,8 | 0,4 | 25,8 | 122 | ТН |
| | 550 | 30 | 24,2 | 91,5 | 689 | |
| Вторник 19.10.2021 г. | | | | | | |
| Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» с сахаром | 200 | 8,8 | 6,2 | 40,4 | 243 | 302/2004 |
| Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,1 | 0,05 | 37 | 14/2005 |
| Какао с молоком | 200 | 4,9 | 5,9 | 32,5 | 190 | 693/2004 |
| Хлеб пшеничный | 25/2 | 3,8 | 0,4 | 33,4 | 122 | ТН |
| Фрукт свежий (яблоко) | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 40 | ТН |
| | 555 | 18,4 | 16,8 | 114,4 | 632 | |
| Среда 20.10.2021 г. | | | | | | |
| Гарнировка: помидор свежий | 30 | 0,3 | 0 | 1,1 | 6 | Т-24/1994 |
| Котлета рубленая из филе цыпленка | 90 | 17,5 | 10,3 | 8,5 | 216 | 499/2004 |
| Картофель отварной с растительным маслом | 180/5 | 3,3 | 7,9 | 26,6 | 190 | 125/2005 |
| АК Компот из изюма | 200 | 0,4 | 0 | 27,3 | 107 | 638/2004 |
| Хлеб пшеничный | 25/2 | 3,8 | 0,4 | 33,4 | 122 | ТН |
| | 555 | 25,3 | 18,6 | 96,9 | 641 | |
| Четверг 21.10.2021 г. | | | | | | |
| Гарнировка: огурец свежий | 60 | 0,6 | 0 | 2,2 | 12 | Т-24/1994 |
| Тефтели с соусом сметанным с томатом | 70/30 | 11,8 | 14,9 | 16,4 | 238 | 423/1994, 601/2004 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,6 | 10,4 | 56,8 | 372 | 463/1994 |
| Кофейный напиток | 200 | 1,4 | 1,6 | 20,4 | 103 | 762/1997 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТН |
| | 585 | 27,3 | 27,1 | 108,7 | 786 | |
| Пятница 22.10.2021 г. | | | | | | |
| Гуляш из филе цыпленка | 50/50 | 22,4 | 5,6 | 4,2 | 158 | ТТК №20 |
| Макаронные изделия отварные | 200 | 7,7 | 9,1 | 52,2 | 326 | 469/1994 |
| АК Компот «Южный» | 200 | 0,3 | 0 | 28 | 120 | ТТК №1 |
| Хлеб пшеничный | 25/2 | 3,8 | 0,4 | 33,4 | 122 | ТН |
| | 505 | 34,2 | 15,1 | 117,8 | 726 | |