

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



Утверждаю:  
 \_\_\_\_\_  
 А.М.Волков

Завтрак 5-11 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник 20.12.2021 г.</b>							
Завтрак	Гарнировка :горошек зеленый консервированный	30	0,96	0	0,18	12	ТТК №40
	Птица отварная (бедро)	90	16,2	5,1	0,6	204	487/2004
	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,9	10,4	24,6	266	463/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТН
<b>Итого за завтрак</b>		<b>552</b>	<b>28,16</b>	<b>15,9</b>	<b>66,38</b>	<b>664</b>	
<b>Вторник 21.12.2021 г.</b>							
Завтрак	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	324/1997
	Каша из хлопьев Геркулес молочная с сахаром	200	11	7,7	50,5	303	302/2004
	Масло сливочное	10	0,06	8,2	0,1	74	14/2005
	АК 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>550</b>	<b>20,76</b>	<b>20,9</b>	<b>106,7</b>	<b>681</b>	
<b>Среда 22.12.2021 г.</b>							
Завтрак	Гарнировка : Капуста тушеная	40	1,06	1,9	4,3	37	241/2004
	Крокеты Детские под сметанным соусом 2/50	85	14,66	13,6	4,88	185,6	ТТК № 52
	Рис отварной	200	5	8	54	206	465/1994
	Компот из свежих яблок и клюквы	200	0,1	0	25,6	99	ТТК № 37
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТН
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>22,72</b>	<b>23,7</b>	<b>101,68</b>	<b>588,6</b>	
<b>Четверг 23.12.2021 г.</b>							
Завтрак	Гарнировка: огурец свежий	30	0,2	0	0,7	4,2	576/2004 (6 вариант)
	Котлета рыбная «Неженка» из филе трески	70	11,2	7	8,7	160	ТТК № 23
	Пюре картофельное	220	4,7	8,7	32,1	240	472/1994
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37	14/2005
	АК Компот из изюма	200	0,4	0	27,3	107	638/2004
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТН
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>18,43</b>	<b>20</b>	<b>81,75</b>	<b>609,2</b>	
<b>Пятница 24.12.2021 г.</b>							
Завтрак	Бифштекс Детский 1/90	70	15,51	11,07	11,9	182,88	ТТК № 47
	Макароньы отварные	200	7	8,25	47	293,8	469/1994
	Какао с молоком	200	3,7	4,4	24,3	142	693/2004
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТН
	Фрукт: Яблоко свежее	150	0,39	0	20,7	78	338/2005
<b>Итого за завтрак</b>		<b>645</b>	<b>28,5</b>	<b>23,92</b>	<b>116,8</b>	<b>757,68</b>	