

Согласовано:
 Директор Школы №14



Утверждаю:
 Директор МАУ "Центр детского здоровья и питания"
 А.М.Волков

Завтрак 5-11 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 22.11.2021 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 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	31,98	28,6	101,8	737	
Вторник 23.11.2021 г.							
Завтрак	Яйцо вареное	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 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		553	21,86	22,8	101,1	676,8	
Среда 24.11.2021 г.							
Завтрак	Гарнировка : помидор свежий	40	0,4	0	1,6	8	Т-24/1994
	Сарделька по-таирски	80	15,4	10	6,72	131	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	23,63	23,3	81,27	591	
Четверг 25.11.2021 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 26.11.2021 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	