

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

Директор МАУ "Центр детского здорового питания" \_\_\_\_\_



Обед 7-12 лет (75)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник 06.12.2021 г.</b>							
	Суп крестьянский с крупой на костном бульоне	200	9,2	5,9	10,4	123	134/2004
	Биточки	60	9,5	8,6	9,6	155	473/1997
	Каша гречневая рассыпчатая	160	9,3	9,3	45,4	298	463/1994
	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	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТН
<b>Итого за обед</b>		<b>703</b>	<b>35,6</b>	<b>26,2</b>	<b>128,5</b>	<b>873</b>	
<b>Вторник 07.12.2021 г.</b>							
	Борщ Сибирский на костном бульоне	200	14,7	4,4	14	159	113/1994
	Рыба тушеная с овощами (филе горбуши)	50/50	15	10,9	7,9	190	309/2004; 601/2004
	Пюре картофельное	150	3,2	6,8	21,9	164	472/1994
	Напиток клюквенный	200	0,1	0	24,9	97	700/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТН
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТН
<b>Итого за завтрак</b>		<b>708</b>	<b>37,3</b>	<b>22,7</b>	<b>98,5</b>	<b>743</b>	
<b>Среда 08.12.2021 г.</b>							
	Суп картофельный с крупой/цыпленок отварной	200/20	13,5	2,6	16,3	149,8	138/2004
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	28	7	5,3	198	ТТК №20
	Рис отварной	150	3,7	6,3	39,2	227	465/1994
	Напиток из кураги	200	1,1	0	31,5	125	638/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТН
<b>Итого за завтрак</b>		<b>703</b>	<b>2,4</b>	<b>0,4</b>	<b>16,9</b>	<b>72</b>	
<b>Четверг 09.12.2021 г.</b>							
	Гарнировка: икра морковная	50	0,8	2,5	3,8	42	78/2004
	Рассольник домашний на костном бульоне	200	3,8	4,1	14,2	106,8	131/2004
	Шницель	70	11,1	10,1	11,2	181	472/1997
	Каша пшеничная вязкая	150	3	7	28,6	200	463,464/1994
	Напиток лимонный	200	0,2	0	25,6	103	699/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТН
<b>Итого за завтрак</b>		<b>703</b>	<b>21,3</b>	<b>24,1</b>	<b>100,3</b>	<b>704,8</b>	
<b>Пятница 10.12.2021 г.</b>							
	Суп картофельный/рыбная консерва	200/20	5,8	4	19,8	134	Т1/3/1994
	Котлета рубленая из цыплят	70	13,9	8,1	6,7	168	499/2004
	Макаронные изделия отварные	160	6,1	7,1	40,4	251	469/1994
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК № 46
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТН
<b>Итого за завтрак</b>		<b>700</b>	<b>30</b>	<b>19,6</b>	<b>111,5</b>	<b>756</b>	