

Согласовано:
Директор Школы №



ЭКЗЕМПЛЯР
МАУ «Центр детского
здорового питания»

Утверждаю:
Директор МАУ «Центр
здорового питания»
А.М.Волков

Завтрак 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Понедельник 26.12.2022						
Завтрак	Гарнировка: Горошек консервированный	40	1,2	0	2,3	15	ТТК №40
	Гуляш из филе цыпленка	75/50	28	7	5,3	198	ТТК №20
	Каша гречневая рассыпчатая	160	9,1	9,1	44,8	272	463/1994
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
Итого за завтрак		530	40,4	16,3	80,3	604	
	Вторник 27.12.2022						
	Гарнировка: Икра свекольная	60	1,56	4,44	8,97	82	78/2004
	Крокеты с кабачками тушеные	40	6,9	6,4	2,3	87	ТТК №53
	Соус основной красный	60	1,38	1,8	4,6	38	528/3/1994
	Макаронные изделия отварные	160	5,52	6,46	36,76	222	469/1994
	АК Напиток апельсиновый	200	0,1	0	25,2	96	699/2004
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Фрукт: яблоко свежее	150	0,34	0	18,6	69	338/2005
Итого за завтрак		695	2,34	0,2	56,7	226	
	Среда 28.12.2022						
Завтрак	Птица отварная (бедро)	90	16,2	5,1	0,6	204	487/2004
	Рис отварной	160	3,6	6,3	39,7	219	465/1994
	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,12	0,09	18,06	73	ТТК №49
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
	Молоко питьевое ультрапастеризованное, обогащенное витаминами и йодом	200	6	6,4	9,4	120	ТН
Итого за завтрак		700	29,7	18,3	93,56	738	
	Четверг 29.12.2022						
Завтрак	Гуляш из филе цыплят	50/50	35	8,7	6,6	247	ТТК №20
	Макаронные изделия отварные	160	5,52	6,46	36,76	222	469/1994
	АК Компот из изюма	200	0,4	0	27,3	107	638/2004
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Фрукт: яблоко свежее	150	0,34	0	18,6	69	338/2005
Итого за завтрак		635	43,2	15,4	102,2	706	
	Пятница 30.12.2022						
Завтрак	Крокеты с кабачками тушеные	40	6,9	6,4	2,3	87	ТТК №53
	Соус основной красный	60	1,38	1,8	4,6	38	528/3/1994
	Рис отварной	150	3,39	5,6	35,4	209	465/1994
	АК Компот из свежих яблок	200	0,2	0	37,6	106	585/1994
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Напиток фруктосодержащий в ассортименте	200	6	6,4	9,4	120	ТН
Итого за завтрак		675	19,8	20,4	102,2	621	

* Стоимость 1 комплекса завтрака на одного учащегося для школьников категории от 7 до 12 лет составляет 100 рублей.