

шик 19

Губовцев

Согласовано:
Директор Школы № 19



Завтрак 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 08.04.2024							
Завтрак	Гарнировка: кукуруза консервированная	60	1,2	0	6,6	36	ТТК №41
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	324/1997
	Гарнир гречневый рассыпчатый с маслом растительным	150	8,7	7,3	39,6	258	ТТК № 536
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Напиток фруктосодержащий в ассортименте	200	0,6	0,64	9,4	120	ТН
Итого за завтрак		675	17,7	12,7	83,8	596	
Вторник 09.04.2024							
Завтрак	Гарнировка: Икра свекольная	60	1,56	4,4	8,97	82	78/2004
	Котлеты Домашние с соусом основным красным	60/40	5,7	9,4	14,5	176	271/2/2005;528/3/1994
	Рис отварной с маслом растительным	160	4,2	6	44,1	246	528/3/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК № 57
	Фрукты: яблоко свежее	150	0,6	0	18,9	78	338/2005
Итого за завтрак		710	14,8	20,2	118,6	714	
Среда 10.04.2024							
Завтрак	Котлета по-хлыновски без молока с соусом красным основным	50/50	8,75	11,7	6,14	160	ТТК № 542;528/3/1994
	Гарнир гречневый вязкий с маслом растительным	150	4,6	6,2	20,8	157	ТТК № 536
	АК Компот Южный	200	0,3	0	28	120	ТТК №1
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Напиток фруктосодержащий в ассортименте	200	0,6	0,64	9,4	120	ТН
Итого за завтрак		675	16,2	18,7	77,24	618	
Четверг 11.04.2024							
Завтрак	Фрикадельки мясные с соусом красным основным	60/40	14,7	7,6	3,6	145	112/2004;528/3/1994
	Картофельное пюре на воде с маслом растительным	180	3,1	6,6	25,1	164	ТТК №509
	Напиток клюквенный	200	0,1	0	24,9	97	700/2004
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Фрукты: яблоко свежее	150	0,6	0	18,9	78	338/2005
Итого за завтрак		655	20,4	14,4	85,4	545	
Пятница 12.04.2024							
Завтрак	Гарнировка: горошек консервированный	60	1,9	0	3,6	24	ТТК №40
	Котлета рыбная из минтая без молока с соусом красным основным	50/50	6,2	6,9	12,1	151	2/324;528/3/1994
	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,3	7,6	35,3	233	ТТК № 515
	Напиток из черной смородины	200	0,27	0	25,8	101	ТТК №28
	Бутерброд с повидлом без масла	20/25	1,65	0,7	23,5	102	2/2004
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57	
Итого за завтрак		580	17,2	15,4	113,2	672	

М/с заместительница директора