

Согласовано
Директор Школы №1



Утверждаю
Директор МАУ Центр детского
здорового питания
А.В.Усков



Завтрак 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник 27.10.2025							
Завтрак	Плов по-домашнему с говядиной без томатной пасты	40/160	16,00	18,80	41,70	379,00	ТТК №2
	АК Чай с лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	629/1994
	Фрукт свежий: яблоко свежее	1/150	0,60	0,00	12,00	70,00	ТН
Итого		557,00	16,90	18,80	68,90	509,00	
Вторник 28.10.2025							
Завтрак	Огурец свежий	60	0,48	0,06	2,16	9,00	ТН
	Говядина отварная	90	23,20	15,10	0,00	228,00	ТТК №590
	Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное	200/10	5,00	13,10	41,64	293,00	Т4/1994 14/2005
	АК Напиток Витаминный	200	0,30	0,14	19,50	82,00	ТТК№59
Итого:		560,00	28,98	28,40	63,30	612,00	
Среда 29.10.2025							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт(40)	5,10	4,60	0,30	63,00	324/1997
	Рис отварной ,масло сливочное	200/10	5,00	11,60	54,00	357,00	465/1994 14/2005
	АК Компот из свежих плодов	200	0,20	0,00	19,80	77,00	585/1994
	Фрукт свежий: яблоко свежее	1/150	0,60	0,00	12,00	70,00	ТН
Итого		600,00	10,90	16,20	86,10	567,00	
Четверг 30.10.2025							
Завтрак	Огурец свежий	60	0,48	0,06	2,16	9,00	ТН
	Рыба тушеная с овощами без томата (филе пикши)	100 (50/50)	14,20	5,50	4,20	145,00	ТТК№582
	Картофельное пюре на воде с маслом сливочным	220	4,00	6,10	30,80	201,00	ТТК№592
	АК Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	20,80	84,00	ТТК№61
	Фрукт свежий: яблоко свежее	1/150	0,60	0,00	12,00	70,00	ТН
Итого		730,00	19,00	11,60	67,80	500,00	
Пятница 31.10.2025							
Завтрак	Котлета куриная рубленая	2/50	12,00	13,00	8,50	193,00	ТТК №52
	Рис отварной ,масло сливочное	160/3	4,20	8,50	38,90	277,00	465/1994 14/2005
	АК Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	628/1994
	Фрукт: груша свежая	1/200	0,60	0,00	6,00	60,00	ТН
Итого		663,00	17	21,5	68,4	588	



Согласовано
Директор Школы №

№

г. Йошкар-Ола



Утверждаю

Директор МАУ "Центр детского
здорового питания"
А.В. Усков

Завтрак 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энерге- тическ ая	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Суббота 01.11.2025							
Завтрак	Огурец свежий	60	0,48	0,06	2,16	9	ТН
	Говядина отварная	90	23,2	15,1	0	228	ТТК№590
	Рис отварной, масло сливочное	200/10	5,00	11,60	54,00	357	465/1994 14/2005
	Чай с шиповником	200	0,20	0,00	15,00	58	628/1994
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,60	0,00	12,00	70	ТН
Итого		710,00	29,48	26,76	83,16	722	