

Согласовано

Директор Школы №

Общественная

образовательная

школа

№1

г. Йошкар-Ола

Утверждаю

Директор МАУ "Центр детского

здорового питания"

А.В.Усков

Завтрак 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник 12.01.2026							
Завтрак	Котлета куриная рубленая	2/50	12,0	13,0	8,5	193	ТТК№52
	Рис отварной, масло сливочное	180/9	4,5	11,0	48,8	310	465/1994 14/2005
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58	628/1994
	Фрукт:яблоко свежее	1 шт (1/150)	0,6	0	12,0	70	ТН
Итого		639	17,30	24,00	84,30	631	
Вторник 13.01.2026							
Завтрак	Птица отварная (филе)	90	19,0	7,5	0	140	ТТК№545
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/7	5,8	7,4	33,9	225	ТТК№58, 14/2005
	АК Напиток Витаминный	200	0,3	0,14	19,5	82	ТТК№59
	Фрукт:яблоко печеное	1 шт (1/140)	0,7	0,7	17,3	83	11.31/1996
Итого:		637	25,80	15,74	70,7	530	
Среда 14.01.2026							
Завтрак	Котлета из говядины без молока	90	14,2	12,9	14,4	232	ТТК№511
	Рис отварной, масло сливочное	160/9	4,1	9,9	43,6	277	465/1994 14/2005
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Фрукт: яблоко свежее	1 шт (1/150)	0,6	0	12,0	70	ТН
Итого		616	19,20	22,80	70,80	639	
Четверг 15.01.2026							
Завтрак	Жаркое "Сюрприз" без томатной пасты	55/190	16,4	17,2	31,1	353	ТТК№30
	АК Компот из сухофруктов	200	0,2	0,0	15,4	84	ТТК№61
	Фрукт:яблоко печеное	1 шт (1/140)	0,7	0,7	17,3	83	11.31/1996
Итого		585	17,30	17,90	63,76	520	
Пятница 16.01.2026							
	Плов по-домашнему без томатной пасты	40/160	14,6	17,0	29,2	331	ТТК№2
	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/1997
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58	628/1994
	Фрукты: мандарин свежий	1 шт (1/100)	0,8	0,3	13,3	53	ТН
Итого		540	20,7	21,9	57,8	505	