

Школа №1

Сидоренко МНЗ, 3"

Согласовано
Директор Школы №1

г. Йошкар-Ола

Утверждаю

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

Завтрак с 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 23.03.2026							
Завтрак	Плов по-домашнему без томатной пасты	70/150	18,0	19,8	46,8	396	ТТК №2
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт свежий: яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого:		570	18,8	20,4	76,8	532	
Вторник 24.03.2026							
Завтрак	Птица запеченная (бедро)	120	12	13,4	0,24	251,16	ТТК№32,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/10	3	4,35	36,3	193,3	ТТК№58 14/2005
	АК Напиток Витаминный	200	0,3	0,14	19,5	82	ТТК№59
	Фрукт свежий: яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого:		680	15,9	18,49	71,04	604,46	
Среда 25.03.2026							
Завтрак	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/3/1997
	Рис отварной, масло сливочное	180/3	6,7	9,5	43,6	310	465/1994 14/2005
	АК Напиток Мандариновый	200	1,8	0,04	26	101	699/2004
	Фрукт свежий: яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого:		573	14,2	14,74	84,9	552	
Четверг 26.03.2026							
Завтрак	Рыба тушеная с овощами без томата	100 (50/50)	14,2	5,5	4,2	187	ТТК№582
	Картофельное пюре на воде, масло сливочное	220	4	6,1	30,8	201	ТТК№592
	АК Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	Фрукт свежий: яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого:		670	19	12,2	70,8	550	
Пятница 27.03.2026							
Завтрак	Гарнировка: Огурец свежий	60	0,4	0	2,2	9	ТН
	Жаркое по-домашнему без томатной пасты	50/150	18,3	18,7	29,7	356	ТТК597
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт свежий: яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого:		610	19,5	19,3	61,9	501	