

мен 19

Ювасев 1 4, 24

Согласовано:
Директор Школы № 10

Утверждаю:
И.о. директора МАУ "Центр детского
здорового питания"
г. Йошкар-Ола



Завтрак 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 18.11.2024							
Завтрак	Сосиска отварная	104	9,5	13	0,22	197	ТТК № 100.1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	150/5	8,6	11,1	24	359	463/1994
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Нектар фруктовый	1/200	0,6	0,64	9,4	120	ТН
Итого за завтрак		684	20,8	24,9	61,5	795	
Вторник 19.11.2024							
Завтрак	Котлеты Домашние с соусом основным красным	60/40	8,4	9,6	14,5	183	271/2/2005:528/3/1994
	Рис отварной	150	3,8	6	40,5	228	465/1994
	АК Напиток из кураги	200	1,2	0	31,6	126	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Фрукты: яблоко свежее	200	0,6	0	18,9	78	338/2005
Итого за завтрак		675	15,9	15,8	118,4	676	
Среда 20.11.2024							
Завтрак	Бутерброд с повидлом	20/5/25	1,7	4,3	23,5	134	2/2004
	Гарнир пшеничный вязкий с маслом сливочным	220	6,3	7	35,8	231	ТТК № 535
	Яйцо отварное	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/1997
	АК Компот Южный	200	0,3	0	28	120	ТТК №1
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
Итого за завтрак		535	15,3	16,1	100,5	609	
Четверг 21.11.2024							
Завтрак	Котлета «Улыбка»	50/50	8,4	6,9	4,9	116	ТТК №13
	Макаронные изделия отварные	180	6,4	7,5	42,2	264	469/1994
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК №46
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
Итого за завтрак		505	17,1	14,6	78,8	522	
Пятница 22.11.2024							
Завтрак	Гуляш из филе цыпленка	50/50	12,3	12	0,4	138	ТТК №20
	Картофельное пюре на воде с маслом сливочным	180	3,2	5,2	25,2	151	ТТК № 592
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК №57
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
Итого за завтрак		545	20,1	17,8	70,6	482	

ши 19

Новоселов И. И. И. И.

Согласовано:

Директор Школы №

Средняя общеобразовательная школа № 19 Новокосы

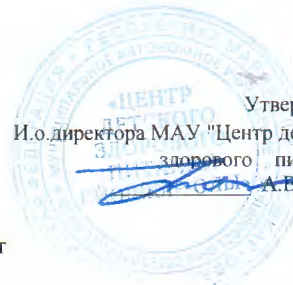


Утверждаю:

И.о. директора МАУ "Центр детского

здорового питания"

А.В. Яков



**2 ЗАВТРАК от 7 до 12 лет
многолетние**

Прием щи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 18.11.2024							
Завтрак	Гарнировка: огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7	ТТК № 71
	Макароны запеченные с сыром	180	9,82	7,5	44,09	284	ТТК №226
	Бутерброд с маслом	10/25	1,9	8,5	12,9	136	1/3/1997.
	Яйцо отварное	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/1997
	Компот Южный	200	0,3	0	28	120	ТТК № 1
Итого за завтрак		515	17,54	20,66	86,43	610	
Вторник 19.11.2024							
Завтрак	Запеканкам творожная с морковью без молока	150	20	12,4	35,8	339	ТТК №593
	Сладкая подлива	50	1,3	0	21,6	83	ТТК №25
	Напиток клюквенный	200	0,1	0	24,9	97	700/2004
	Нектар фруктовый	1/200	0,6	0,64	9,4	120	ТН
Итого за завтрак		600	22	13,04	91,7	639	
Среда 20.11.2024							
Завтрак	Бифштекс рубленый Детский тушеный с соусом основным красным	40/60	7,88	6,6	9,4	158	ТТК №47 528/3/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,28	9,28	43,12	288	463/1994
	Напиток из плодов шиповника	200	0,8	-	30	119	705/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК №57
	Фрукт: апельсин свежий	200	0,6	0	18,9	79	338/2005
Итого за завтрак		705	20,46	16,08	114,32	705	
Четверг 21.11.2024							
Завтрак	Манник	150	7,8	17,5	69,3	344	ТТК №5
	Сладкая подлива	50	1,3	-	21,6	83	ТТК №25
	Компот из изюма	200	0,4	0	27,3	107	638/2004
	Нектар фруктовый	1/200	0,6	0,64	9,4	120	ТН
Итого за завтрак		600	10,1	18,1	127,6	654	
Пятница 22.11.2024							
Завтрак	Котлета рубленая из филе цыпленка без молока с соусом основным красным	50/40	9,9	6,5	9,8	169	ТТК №543:528/3 /1994
	Рис отварной	150	3,75	6	40,5	228	465/1994
	Напиток из кураги	200	1,2	0	31,6	126	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Фрукты: яблоко свежее	150	0,6	0	18,9	78	338/2005
Итого за завтрак		615	17,35	12,7	113,7	662	