

ГСР

Люблев

Согласовано:

Директор Школы №

Муниципальное
общеобразовательное
учреждение
«Гимназия имени
Сергия Радонежского
г. Йошкар-Олы»Утверждаю:
Директор МАУ «Центр детского
здорового питания
г. Йошкар-Олы»

**Завтрак от 12 лет и
старше-многолетние,
родительская
плата, ОБЗ**

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | Понедельник 15.01.2024 | | | | | | |
| Завтрак | Сарделька паровая | 40 | 4,3 | 10,7 | 4,8 | 135 | ТТК № 11 |
| | Соус основной красный | 60 | 1,38 | 1,8 | 4,6 | 38 | 528/3/1994 |
| | Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным | 200 | 11,6 | 9,7 | 52,8 | 344 | ТТК № 536 |
| | АК Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК № 57 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| Итого за завтрак | | 558 | 21,8 | 22,8 | 107 | 708 | |
| | Вторник 16.01.2024 | | | | | | |
| Завтрак | Котлета Куриная запеченные | 50 | 8,3 | 8 | 20,5 | 170 | ТТК №48 |
| | Соус основной красный | 50 | 1,15 | 1,5 | 3,84 | 32 | 528/3/1994 |
| | Рис отварной с маслом растительным | 180 | 4,8 | 5,7 | 50,6 | 273 | ТТК № 508 |
| | Чай с лимоном | 200/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | 629/1994 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 2/33 | 4,8 | 0,8 | 33,8 | 144 | ТТК № 57 |
| Итого за завтрак | | 553 | 19,4 | 16 | 123,9 | 679 | |
| | Среда 17.01.2024 | | | | | | |
| Завтрак | Котлета по-хлыновски без молока | 50 | 7,6 | 10,3 | 2,4 | 128 | ТТК № 542 |
| | Соус основной красный | 50 | 0,9 | 1,4 | 3,6 | 30 | 528/3/1994 |
| | Макаронные изделия отварные с овощами | 190 | 7,2 | 0,5 | 38,7 | 297 | ТТК № 6.4 |
| | АК Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 2/33 | 4,8 | 0,8 | 33,8 | 144 | ТТК № 57 |
| Итого за завтрак | | 556 | 20,7 | 13 | 93,5 | 657 | |
| | Четверг 18.01.2024 | | | | | | |
| Завтрак | Котлеты Домашние | 40 | 4,9 | 5,4 | 7,7 | 101 | 271/2/2005 |
| | Соус основной красный | 60 | 1,38 | 1,8 | 4,6 | 38 | 528/3/1994 |
| | Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным | 200 | 11,6 | 9,7 | 52,8 | 344 | ТТК № 536 |
| | АК Компот из изюма | 200 | 0,4 | 0 | 27,3 | 107 | 638/2004 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК № 57 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| Итого за завтрак | | 558 | 22,6 | 17,5 | 122,2 | 723 | |
| | Пятница 19.01.2024 | | | | | | |
| Завтрак | Фрикадельки мясные | 80 | 18,4 | 8,5 | 0,8 | 160 | 112/2004 |
| | Соус основной красный | 30 | 0,7 | 0,9 | 2,3 | 19 | 528/3/1994 |
| | Картофельное пюре на воде с маслом растительным | 200 | 3,5 | 7,3 | 27,9 | 192 | ТТК № 509 |
| | АК Напиток из черноплодной рябины и свежих яблок | 200 | 0,27 | 0 | 27,8 | 109 | ТТК № 28.1 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 2/33 | 4,8 | 0,8 | 33,8 | 144 | ТТК № 57 |
| Итого за завтрак | | 576 | 27,7 | 17,5 | 92,6 | 624 | |

Согласовано:

Директор Школы № 10

общееобразовательное
учреждение
«Гимназия имени
Сергия Радонежского
г. Йошкар-Олы»

Утверждено:
Директор МАУ «Центр детского
здорового питания»

Р.Т.Хакимов

Завтрак 7-12 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | Понедельник 15.01.2024 | | | | | | |
| Завтрак | Сосиска отварная | 2/50 | 10,5 | 17 | 0,2 | 197 | ТТК № 100.1 |
| | Каша гречневая вязкая | 150 | 4,4 | 2,4 | 22,1 | 130 | ТТК № 58 |
| | АК Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,4 | 25,8 | 122 | ТТК № 57 |
| Итого за завтрак | | 500 | 18,9 | 19,8 | 63,1 | 507 | |
| | Вторник 16.01.2024 | | | | | | |
| | Крокеты Детские | 40 | 6,9 | 6,4 | 2,3 | 87 | ТТК № 52 |
| | Соус основной красный | 60 | 1,3 | 1,8 | 4,6 | 38 | 528/3/1994 |
| | Рис отварной | 160 | 3,65 | 6,1 | 38,1 | 225 | 465/1994 |
| | 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 |
| Итого за завтрак | | 500 | 14,6 | 14,7 | 77,1 | 482 | |
| | Среда 17.01.2024 | | | | | | |
| Завтрак | Бутерброд с повидлом | 20/5/25 | 1,7 | 4,3 | 23,5 | 134 | 2/2004 |
| | Каша из овсяных хлопьев Геркулес молочная | 220 | 9,6 | 6,7 | 44,2 | 229 | Т4/2004 |
| | Кисель яблочный | 200 | 0,1 | 0 | 27 | 107 | ТТК № 429 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК № 57 |
| Итого за завтрак | | 503 | 13,8 | 11,4 | 111,6 | 542 | |
| | Четверг 18.01.2024 | | | | | | |
| Завтрак | Фрикадельки в соусе | 55/50 | 13,1 | 14,4 | 12,7 | 234 | 481/1997 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 6,88 | 22,1 | 149 | 472/1994 |
| | АК Компот Южный | 200 | 0,3 | 0 | 28 | 120 | ТТК № 1 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК № 57 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| Итого за завтрак | | 513 | 20,9 | 21,9 | 92,6 | 636 | |
| | Пятница 19.01.2024 | | | | | | |
| Завтрак | Бифштекс рубленый Детский тушеный | 40 | 8,8 | 6,3 | 6,8 | 104 | ТТК № 47 |
| | Соус основной красный | 60 | 1,38 | 1,8 | 4,6 | 38 | 528/3/1994 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,6 | 6,5 | 37,5 | 218 | 469/1994 |
| | АК Напиток из черноплодной рябины и свежих яблок | 200 | 0,25 | 0 | 25,1 | 99 | ТТК № 28.1 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК № 57 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| Итого за завтрак | | 508 | 20,3 | 15,2 | 103,8 | 592 | |

* Стоимость 1 комплекса завтрака на одного учащегося для школьников категории от 7 до 12 лет составляет 63 рубля.