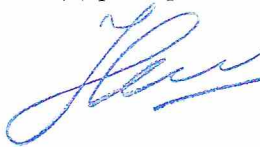


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ Г.ЙОШКАР-ОЛЫ»
МАУ «Центр детского здорового питания г. Йошкар-Олы»

СОГЛАСОВАНО:

Директор Школы № 31



УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МАУ «Центр детского здорового питания г. Йошкар-Олы»



А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 01.09.2026

Завтрак от 7 до 12 лет

Для организации детского питания детей

в образовательных учреждениях г. Йошкар-Олы

Возрастная группа: от 7-11 лет

Завтрак с 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Гарнировка: Помидор свежий	100	0,90	0,2	3,9	18	ТТК№108
	Жаркое по-домашнему	50/150	12,00	11,5	10,3	255	436/2004
	Кофейный напиток	200	1,40	1,6	20,4	103,3	762/3/1997
	Хлеб пшеничный	1/25	1,90	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Печенье Сормовское	1/50	3,00	6	30	150	ТН
Итого:		575	19,20	19,50	77,50	587,30	
Вторник							
Завтрак	Гарнировка: Кукуруза сладкая	1/60	3	0,3	4,9	27,2	ТТК№41
	Плов по-домашнему	40/160	13,3	18,4	31,1	338	ТТК№2
	АКЧай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		700	19,2	19,1	78,3	577,2	
Среда							
Завтрак	Птица запеченная (голень)	90	10,7	10	0,2	173,7	ТТК№4,1
	Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,5	24,8	184	Т4/1994
	Напиток Витаминный	200	0,3	0,14	19,5	82	ТТК№59
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Фрукт: Груша свежая	1/200	0,8	0,8	20	84	ТН
Итого:		695	19,1	19,64	77,4	584,7	
Четверг							
Завтрак	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,7	5,9	10,2	120	3/1997
	Каша рисовая молочная, масло сливочное	200/5	4,9	5,8	27,5	220	Т4/2004 14/2005
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Итого:		680	18,7	18,3	75	579
Пятница							
Завтрак	Гарнировка: Огурец свежий	100	0,3	0,2	3,7	15	ТТК№107
	Рыба аппетитная	90	11,2	10	0,5	217	ТТК№32
	Картофельное пюре	190	4	9,1	33,2	207	472/1994
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		605	17,6	19,5	71,1	584	

Завтрак с 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Гарнировка: Горошек зеленый	60	1,8	0	3,6	21	ТТК№40
	Тефтели из мяса птицы с соусом красным основным	75/30	9,7	5,4	7,9	137,4	ТТК№103 528/1994
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	180/5	5,4	12,2	26,8	221	Т4/1994 14/2005
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		775	19,2	17,8	76,4	578,4	
Вторник							
Завтрак	Котлеты мясные	90	12,1	9,3	14,7	214	ТТК№63
	Рис отварной, масло сливочное	200/3	5	10,1	21,4	201	465/1994 14/2005
	Компот "Изюминка"	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Фруктовое пюре "Агуша"	1/90	0	0	6,4	27,5	ТН
Итого:		608	19,2	19,6	76,2	587,5	
Среда							
Завтрак	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/3/1997
	Каша пшеничная молочная, масло сливочное	200/10	5,2	10,1	30,1	202,9	Т4/2004 14/2005
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
	Йогурт	1/130	6,2	3,64	3,5	54,9	ТН
Итого:		755	19,2	19,14	76,8	517,8	
Четверг							
Завтрак	Гарнировка: Огурец свежий	1/100	0,7	0	3,7	15	ТТК№107
	Котлета "Улыбка"	60/30	9	8,9	4,9	146	ТТК№13
	Картофельное пюре	190	4,2	9	22,9	207,1	472/1994
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	19,6	105	585/3/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		613	16,5	18,3	68	545,1	
Пятница							
Завтрак	Гарнировка: Помидор свежий	1/100	0,9	0	3,9	19	ТТК№108
	Гуляш	50/50	10,1	8,5	3,5	135	437/2004
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	180/3	6,3	9,6	40,3	263	469/1994 14/2005
	АКНапиток Ягодный	200	0,04	0	16,6	69	ТТК№64
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		608	19,24	18,3	77,2	547	