

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

СОГЛАСОВАНО:

Директор Школы № 37



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «Центр детского здорового питания»



А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 01.09.2026

Полдник от 7 до 12 лет- многодетные и ОВЗ

Для организации детского питания детей
в образовательных учреждениях г. Йошкар-Олы

Возрастная группа: от 7-11 лет

Полдник с 7 до 12 лет ОВЗ и многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Гарнировка: Огурец свежий	100	0,3	0,2	3,7	15	ТН
	Гречка по-купечески с филе куриным	50/160	10,2	8,4	35,6	350	ТТК№71
	Напиток Ягодный	200	0,04	0	16,6	69	ТТК№64
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		568	14,84	9,2	85,7	567	
Вторник							
Полдник	Подкоголи с картофелем, масло сливочное	170/10	7,5	13,6	19,9	310	ТТК№69.1 14/2005
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
	Итого:		405	14,4	20,2	42,2	491
Среда							
Полдник	Пудинг из творога (запеченный), сладкая подлива	150/50	25,33	16,35	37,47	370,5	362/2004 ТТК№25
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103,3	762/3/1997
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого:		600	26,93	17,95	68,07	553,8	
Четверг							
Полдник	Котлета куриная рубленая, соус красный основной	50/50	10	8,2	11,3	164,4	ТТК№52 528/3/1994
	Каша гречневая вязкая	160	4,5	6,7	33	171	Т4/1994
	Чай с шиповником	200	0,4	0	12,4	81	ТТК№46
	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
Итого:		635	17,4	15,7	84,6	555,4	
Пятница							
Полдник	Гарнировка: Помидор свежий	100	0,9	0,2	3,9	18	ТТК№108
	Бутерброд с маслом	10/25	1,9	8,5	12,9	136	628/1994
	Макароны запеченные с сыром	180	9,8	7,5	44,1	284	ТТК№226
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	37,6	115	ТН
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
Итого:		715	17,8	22,6	107,9	673	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Блины с яблочным повидлом, масло сливочное	140/10	8,96	11,6	51,66	352	ТТК №104 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
	Итого:	550	14,16	18	76,06	530	
Вторник							
Полдник	Пудинг с фруктами, соус сладкий	200/50	3,1	17,2	58,4	281	ТТК№51 ТТК№67
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
	Итого:	600	4,1	17,8	92,2	440	
Среда							
Полдник	Гуляш	50/50	10,1	8,5	3,5	135	437/2004
	Рис отварной	170	3,7	6,6	41,9	231	465/1994
	Напиток Ягодный	200	0,04	0	16,6	69	ТТК№64
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:	495	15,74	15,3	74,9	496		
Четверг							
Полдник	Манник	200	7,8	17,5	69,3	344	ТТК№5
	Сладкая подлива	50	1,3	0	21,6	83	ТТК№25
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Фрукт: Апельсин свежий	1/170	1,8	0,4	21	80	ТН
Итого:	627	11,2	17,9	127,1	567		
Пятница							
Полдник	Фрикадельки в соусе	55/50	13,1	14,4	12,7	234	469/2004
	Каша гречневая вязкая	160	4,8	7,5	23,8	163	Т4/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	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:	690	20,8	22,9	84,4	600		