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»
_____ А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 09.11.2026

завтрак от 12 лет и старше за родительскую плату

Для организации детского питания детей

в образовательных учреждениях г. Йошкар-Олы

Возрастная группа: от 12 лет и старше лет

Завтрак от 12 лет и старше - родительская плата

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/50	8,35	9,3	9,2	150	ТТК№52 528/1994
	Макаронные изделия отварные	200	7,5	8,5	35	294,2	469/1994
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	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:		**558**	**20,35**	**18,4**	**89**	**635,2**	
Вторник							
Завтрак	Котлеты домашние, соус красный основной	90/30	12	12,1	14,88	238,4	271/2005 528/1994
	Каша гречневая вязкая	200	6	6,8	29,7	177,7	464/1994
	АКЧай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		**553**	**20,8**	**19,3**	**80,28**	**569,1**	
Среда							
Завтрак	Бутерброд с повидлом	20/5/25	4,5	3,9	14	134	2/2004
	Каша "Дружба" молочная	250	8,5	13	51,25	384,3	ТТК№345
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Напиток "Немолоко"	1/200	4	1,4	9	120	ТН
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		**725**	**19,1**	**18,5**	**102,15**	**757,3**	
Четверг							
Завтрак	Яйца вареные	1/40	3,5	3	0,3	63	324/1997
	Гарнировка: Огурец свежий	1/100	0,7	0,1	1,9	11	ТТК№107
	Макароны, запеченные с сыром	240	13	15	58,6	378,6	ТТ№226
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		**613**	**19,8**	**18,5**	**98,5**	**608,6**	
Пятница							
Завтрак	Биточки рубленые из птицы, соус красный основной	75/30	9	8,6	13,5	158,4	500/2004 528/1994
	Рис отварой	180	4,5	9,2	48,6	275,4	465/1994
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
Итого:		**551**	**18,5**	**18,6**	**110,9**	**635,8**	

Завтрак от 12 лет и старше - родительская плата

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Гуляш из филе цыпленка	50/50	9	10	8,2	153	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные	230	8,05	9,5	47,5	332,9	469/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		**555**	**19,15**	**19,7**	**83,6**	**604,9**	
Вторник							
Завтрак	Крокеты рыбные	100	13,4	11,6	15	213	ТТК№60
	Рис отварной	210	5,25	10,6	59,3	327,3	465/1994
	АКЧай 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№54
Итого:		**550**	**21,35**	**22,6**	**106,4**	**672,3**	
Среда							
Завтрак	Бутерброд с маслом	10/25	4	12,6	9,52	161	1/1997
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная	200	10,8	7,2	40,3	259,3	Т4/2004
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	70	ТН
Итого:		**618**	**18**	**20,2**	**93,72**	**620,3**	
Четверг							
Завтрак	Котлеты домашние, соус красный основной	70/40	11,3	10,4	14,1	207,4	271/2005 528/1994
	Картофельное пюре	210	4,41	9,5	40	261	472/1994
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		**553**	**18,31**	**20,3**	**86**	**598,4**	
Пятница							
Завтрак	Птица запеченная (бедро)	100	9,2	12,6	0,2	209,3	ТТК№32.1
	Каша гречневая вязкая	200	6	6,8	29,7	177,7	464/1994
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		**558**	**19,7**	**20**	**80,5**	**604**	