31

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ Г.ЙОШКАР-ОЛЫ»

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

СОГЛАСОВАНО:
Директор Школы №

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 31 г. Йошкар-Олы»

_____

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МАУ «Центр детского здорового питания»

_____ А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 09.11.2026

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	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/50	8,35	9,3	9,2	150	ТТК№52 528/1994
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	190/4	6,9	7,8	34	309,1	469/1994 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
Итого:		**519**	**17,35**	**17,3**	**71,1**	**578,1**	
Вторник							
Завтрак	Котлеты домашние	90	11	11,1	12,42	218	271/2005
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	180/3	5,4	8,35	26,8	168,5	464/1994 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Фруктовое пюре "Агуша"	1/90	0,5	0,1	9	46,8	ТН
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		**595**	**19,1**	**19,75**	**76,32**	**554,3**	
Среда							
Завтрак	Яйца вареные	1/40	3,5	3	0,3	63	324/1997
	Бутерброд с повидлом	20/5/25	4,5	3,9	14	134	2/2004
	Каша "Дружба" молочная, масло сливочное	200/10	6,8	10,2	38	211,4	ТТК№345 14/2005
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Напиток "Немолоко"	1/200	4	1,4	9	120	ТН
Итого:		**700**	**19**	**18,5**	**76,3**	**586,4**	
Четверг							
Завтрак	Гарнировка: Огурец свежий	1/60	0,42	0,06	1,1	6,6	ТТК№107
	Жаркое "Сюрприз"	50/150	14	19	24	280	ТТК№30
	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:		**518**	**18,92**	**19,66**	**75,7**	**503,6**	
Пятница							
Завтрак	Плов по-домашнему с филе куриным	50/150	15,4	18,55	20,3	347,2	ТТК№2/2
	АККомпот из свежих яблок и ягод	200	0,1	0	23,1	99	ТТК№37
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Фрукт: Мандарин свежий	1/100	0,8	0,2	15	38	ТН
Итого:		**525**	**18,2**	**18,95**	**71,3**	**545,2**	

Завтрак с 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Горошек зеленый	60	0,8	0	1,5	10	ТТК№40
	Гуляш из филе цыпленка	60/50	10	11	9,3	173,8	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные	160	5	6,6	31,3	235,2	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**	**17,9**	**17,8**	**70**	**538**	
Вторник							
Завтрак	Рыба по школьному	90	9,9	6,66	4,05	160,2	ТТК№39
	Рис отварной, масло сливочное	190/5	4,75	11,3	29,7	227,7	465/1994 14/2005
	АКЧай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	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:		**550**	**19,25**	**18,56**	**78,75**	**580,9**	
Среда							
Завтрак	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,7	11,2	10,4	175,7	3/1997
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная, масло сливочное	180/5	5,2	5,6	36,4	255,8	Т4/2004 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Йогурт	1/130	6,2	2,8	11,9	90	ТН
Итого:		**565**	**18,3**	**19,6**	**73,7**	**579,5**	
Четверг							
Завтрак	Жаркое по-домашнему	50/150	14,6	17,5	25,5	263	436/2004
	АКНапиток Ягодный	200	0,04	0	16,6	69	ТТК№64
	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:		**575**	**17,14**	**18,3**	**70**	**471**	
Пятница							
Завтрак	Птица запеченная (бедро)	100	9,2	12,6	0,2	209,3	ТТК№32.1
	Каша гречневая вязкая	200	6	6,7	29,7	162,5	464/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	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:		**733**	**18**	**19,7**	**72**	**581,8**	