31

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ Г.ЙОШКАР-ОЛЫ»

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

СОГЛАСОВАНО:
Директор Школы № 31

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 12.10.2026

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	8,2	47	294	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**	**19,85**	**18,1**	**101**	**635**	
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	8,3	29,7	228	464/1994
	Чай 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:		**560**	**21,3**	**20,8**	**76,68**	**598,4**	
Среда							
Завтрак	Бутерброд с маслом	10/25	1,54	12,6	9,52	161	1/1997
	Каша "Дружба"	200	4,8	4	32	132	ТТК№345
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
	Баранка сдобная	1/35	2,9	2,7	19,2	121,8	ТН
Итого:		**670**	**14,44**	**25,7**	**85,12**	**592,8**	
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	15,6	12	70,56	453,3	334/2004
	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**	**22,4**	**15,5**	**110,46**	**683,3**	
Пятница							
Завтрак	Биточки рубленые из птицы, соус красный основной	75/30	9	8,6	13,5	158,4	500/2004 528/3/1994
	Рис отварой	180	4,4	8,4	48,5	275	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**	**18,4**	**17,8**	**110,8**	**635,4**	

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	8,9	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**	**18,6**	**83,6**	**604,9**	
Вторник							
Завтрак	Крокеты рыбные	100	13,4	11,6	13,2	213	ТТК№60
	Рис отварной	210	5,25	8,4	56,7	321,3	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**	**20,4**	**102**	**666,3**	
Среда							
Завтрак	Бутерброд с маслом	10/25	3,54	12,6	9,52	161	1/1997
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная	200	10,3	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**	**17,04**	**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	9,3	30,6	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**	**20,1**	**76,6**	**598,4**	
Пятница							
Завтрак	Птица запеченная (бедро)	100	9,2	12,6	0,2	209,3	ТТК№32.1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/3	6	11,22	29,7	184,7	464/1994 14/2005
	АККомпот 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:		**561**	**19,7**	**24,42**	**80,5**	**611**	