

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 14.09.2026
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

Первая неделя

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	220	10	13	51,7	323,4	469/1994
	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	20,95	22,7	92,8	603,4	
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	6,82	29,7	174	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	20,7	19,32	76,68	544,4	
Среда							
Завтрак	Подкоголи с картофелем	200	24	18,3	34,5	344	ТТК№69.1
	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 ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		633	26,8	18,7	76,6	554	
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
	Баранка сдобная	1/35	2,9	2,7	19,2	121,8	ТН
Итого:		648	25,3	18,2	129,66	805,1	
Пятница							
Завтрак	Гарнировка: Огурец свежий	1/100	0,7	0,1	1,9	11	ТТК№107
	Плов по-домашнему с филе куриным	50/190	20,85	19,35	48,54	419	ТТК№2/2
	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:		573	24,15	19,85	82,34	560	

Завтрак от 12 лет и старше - родительская плата

Вторая неделя

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	14	8,2	153	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные	230	8,05	4,9	47,5	332,9	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
Итого:		555	19,15	19,1	83,6	604,9	
Вторник							
Завтрак	Котлеты рыбные	100	10,7	9,6	8,3	112	324/1994
	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	18,65	18,4	97,1	565,3	
Среда							
Завтрак	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,7	11,2	10,4	175,7	3/1997
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная	200	12,3	7,2	39,4	243,2	Т4/2004
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	70	ТН
Итого:		600	19,8	18,4	76,8	546,9	
Четверг							
Завтрак	Котлеты домашние, соус красный основной	70/40	11,3	10,4	14,1	207,4	271/2005
	Картофельное пюре	210	4,41	9,3	30,6	261	528/1994
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	472/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	628/1994
Итого:		553	18,31	20,1	76,6	598,4	ТТК№54
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	8,2	29,7	132,9	464/1994
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	14/2005
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№61
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		561	19,7	21,4	80,5	559,2	ТТК№54