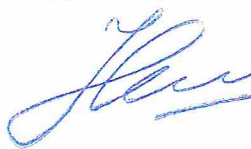


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ Г.ЙОШКАР-ОЛЫ»
МАУ «Центр детского здорового питания г. Йошкар-Олы»

СОГЛАСОВАНО:

Директор Школы № 31



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «Центр детского здорового питания»



А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 14.09.2026

Завтрак от 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	Гарнировка: Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	6,6	ТТК№107
	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	190/6	8,3	10,19	39	311,7	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:		581	19,17	19,75	77,24	587,3	
Вторник							
Завтрак	Котлеты домашние	90	11,41	11,2	12,42	218	271/2005
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	180/3	5,4	8,3	26,8	168,5	464/1994 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		705	19,21	19,7	77,52	587,5	
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", масло сливочное	200/10	4,8	4,8	32	167	ТТК№345 14/2005
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103,3	762/1997
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
Итого:		700	19,2	19,7	76,1	587,3	
Четверг							
Завтрак	Гарнировка: Огурец свежий	1/100	0,7	0,1	1,9	11	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:		558	19,2	19,7	76,5	508	
Пятница							
Завтрак	Плов по-домашнему с филе куриным	50/150	15,4	18,55	25,1	347,2	ТТК№2/2
	АККомпот из свежих яблок и ягод	200	0,1	0	17,8	99	ТТК№37
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Фрукт: Апельсин свежий	1/200	1,8	0,4	21	80	ТН
Итого:		625	19,2	19,15	76,8	587,2	

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	15	9,3	173,8	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные	180	6,3	3,9	37,25	260,6	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:		575	19,2	19,1	75,95	563,4	
Вторник							
Завтрак	Рыба по школьному	90	9,6	6,66	4,05	160,2	ТТК№39
	Рис отварной, масло сливочное	200/5	5	11,7	29,5	230	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:		560	19,2	18,96	78,55	583,2	
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	150/5	5,3	4,3	30,3	219,4	Т4/2004 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Йогурт	1/130	6,2	3,64	3,5	54,9	ТН
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого:		685	19	19,74	74,2	586	
Четверг							
Завтрак	Гуляш	50/50	11,4	10	18,1	135	437/2004
	Картофельное пюре	180	3,78	8,1	26,28	196,2	472/1994
	Напиток Ягодный	200	0,04	0	16,6	69	ТТК№64
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	15,8	122	ТТК№54
Итого:		530	19,02	18,5	76,78	522,2	
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	2/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		766	18	19,7	72	581,8	