

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

Полдник от 7 до 12 лет- многодетные и ОВЗ

Для организации детского питания детей
в образовательных учреждениях г. Йошкар-Олы

Возрастная группа: от 7-11 лет

Полдник с 7 до 12 лет ОВЗ и многодетные

Полдник с 7 до 12 лет ОБЗ и многодетные							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Подкоголи с картофелем, масло сливочное	170/10	20,4	18,28	27,54	329,4	ТТК№69.1 14/2005
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Итого:	405	27,3	24,88	49,84	510,4	
Вторник							
Полдник	Запеканка из творога, сладкая подлива	140/30	24	13,86	36,8	330	366/2004 ТТК№25
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	70	ТН
	Итого:	520	24,8	13,86	63,8	458	
Среда							
Полдник	Гуляш	50/50	16,4	6	3,5	135	437/2004
	Рис отварной	180	4,5	7,2	7,2	275,4	465/1994
	Напиток Ягодный	200	0,04	0	16,6	69	ТТК№64
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Итого:	505	22,84	13,4	40,2	540,4	
Четверг							
Полдник	Макароны, запеченные с сыром	180	11,7	9	52,92	340	334/2004
	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
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	70	ТН
	Итого:	730	18,7	17	94,72	633,3	
Пятница							
Полдник	Гарнировка: Помидор свежий	1/60	0,33	0,6	1,14	14,4	ТТК№108
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/50	8,35	9,3	9,2	150	ТТК№52 528/1994
	Каша гречневая вязкая	180	5,4	6,1	26,8	146,3	464/1994
	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:	565	16,18	16,2	60,24	451,7	

Полдник с 7 до 12 лет ОВЗ и многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Блины с яблочным повидлом, масло сливочное	140/10	8,96	11,6	51,66	352	ТТК№104 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
Итого:		550	14,16	18	76,06	530	
Вторник							
Полдник	Пудинг из творога (запеченный)	150	45,3	16,35	31	355,5	362/2004
	Сладкая подлива	30	0	0	13	50	ТТК№25
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	70	ТН
Итого:		530	46,1	16,35	71	533,5	
Среда							
Полдник	Гуляш из филе цыпленка	60/50	10	15	9,3	173,8	ТТК№20
	Рис отварной, масло сливочное	200/3	5	10,2	29,5	328,2	465/1994 14/2005
	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
	Баранка сдобная	1/35	2,9	2,7	19,2	121,8	ТН
Итого:		588	20,6	28,3	90,1	755,8	
Четверг							
Полдник	Гречка по-купечески с филе куриным	60/160	18,2	8,9	37,4	370	ТТК№71
	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
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого:		653	21	9,3	79,5	580	
Пятница							
Полдник	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,7	11,2	10,4	175,7	3/1997
	Каша "Янтарная", масло сливочное	150/10	9,75	19,85	50,55	402,5	305/2004 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
Итого:		610	21,65	37,45	85,35	756,2	