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 26.10.2026

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	Плов по-домашнему	40/160	13,8	18,4	31,1	338	ТТК№2
	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 пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
Итого:		**650**	**18**	**18,8**	**82,1**	**598**	
Вторник							
Завтрак	Птица запеченная (голень), соус красный основной	90/30	10,94	10,9	2,66	194,1	ТТК№4,1 528/3/1994
	Каша гречневая вязкая	200	6,2	9,4	38,5	230,2	464/1994
	Компот Яблочный	200	0,9	0	18,3	75	ТТК№68
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
Итого:		**570**	**21,84**	**20,7**	**85,26**	**621,3**	
Среда							
Завтрак	Бутерброд с сыром	5/20/25	5,7	5,9	10,2	120	3/1997
	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/1997
	Каша рисовая молочная, масло сливочное	230/5	6,9	6,7	45	299	Т4/2004 14/2005
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Пряник	1/42	2,6	6	13,8	62	ТН
Итого:		**567**	**20,5**	**23,2**	**84,3**	**602**	
Четверг							
Завтрак	Крокеты рыбные	100	13,4	11,6	13,2	213	ТТК№60
	Картофельное пюре	210	4,4	9,4	36,7	228,7	472/1994
	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:		**568**	**22,3**	**21,6**	**100,5**	**658,7**	
Пятница							
Завтрак	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят с соусом красным основным	75/30	15,6	9,9	10,5	207,2	499/2004 528/1994
	Макаронные изделия отварные	210	7,3	8,6	49,4	308,7	469/1994
	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:		**555**	**25,6**	**18,9**	**92**	**647,9**	

Завтрак от 12 лет и старше - родительская плата

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Котлеты рубленные из бройлеров-цыплят, соус красный основной	75/30	14,95	9,6	9,66	200,4	499/2004 528/1994
	Каша гречневая вязкая	200	6,2	10	38,5	230,4	464/1994
	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:		**563**	**25,65**	**20,2**	**92,96**	**621,8**	
Вторник							
Завтрак	Котлеты мясные	100	12,1	11,4	14,7	234	ТТК№63
	Рис отварной	220	5,5	7	53,3	302	465/1994
	Компот "Изюминка"	200	0,4	0	21,1	85	ТТК№62
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		**553**	**20,4**	**18,8**	**106**	**693**	
Среда							
Завтрак	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/1997
	Каша пшенная молочная, масло сливочное	200/3	10,2	13	34,2	292,4	Т4/2004 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
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого:		**618**	**18**	**18,4**	**77,4**	**552,4**	
Четверг							
Завтрак	Котлета "Улыбка"	60/40	10	9,9	5,4	184	ТТК№13
	Картофельное пюре	200	4,2	9	29,2	218	472/1994
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
Итого:		**550**	**18,2**	**19,3**	**81,2**	**608**	
Пятница							
Завтрак	Гуляш из филе цыпленка	50/50	11	8,1	4,2	158	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные	220	9,1	10,1	50	310	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**	**22,7**	**18,6**	**86,1**	**598**	