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 26.10.2026

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: Кукуруза сладкая	1/60	3	0,3	4,9	27,2	ТТК№41
	Плов по-домашнему	40/160	13,3	18,4	31,1	338	ТТК№2
	АКЧай 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 ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		**700**	**19,2**	**19,1**	**78,3**	**577,2**	
Вторник							
Завтрак	Птица запеченная (голень)	90	10,25	10	0,2	173,7	ТТК№4,1
	Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,5	24,8	184	464/1994
	Компот Яблочный	200	0,9	0	18,3	75	ТТК№68
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Фрукт: Груша свежая	1/200	0,8	0,8	20	84	ТН
Итого:		**695**	**19,25**	**19,5**	**76,2**	**577,7**	
Среда							
Завтрак	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,7	5,9	10,2	120	3/1997
	Каша рисовая молочная, масло сливочное	200/5	4,9	5,8	27,5	220	Т4/2004 14/2005
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	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:		**680**	**18,7**	**18,3**	**75**	**579**	
Четверг							
	Рыба аппетитная	90	11,2	10	1,5	217	ТТК№32
	Картофельное пюре	190	4	8,5	33,2	207	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
Итого:		**505**	**17,3**	**18,7**	**68,4**	**569**	
Пятница							
Завтрак	Гарнировка: Огурец свежий	60	0,42	0	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	160/3	5,6	8,8	26,6	257,4	469/1994 14/2005
	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:		**563**	**17,07**	**18,5**	**69,04**	**546**	

Завтрак с 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Тефтели из мяса птицы с соусом красным основным	75/30	9,7	5,4	7,9	137,4	ТТК№103 528/1994
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	185/5	5,5	12,3	26,8	221,5	464/1994 14/2005
	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	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		**720**	**17,5**	**17,9**	**72,8**	**557,9**	
Вторник							
Завтрак	Салат из квашеной капусты	60	0	3	4,86	27,2	ТТК№50
	Котлеты мясные	90	12,1	9,3	14,7	214	ТТК№63
	Рис отварной, масло сливочное	200/3	5	7	23,4	201	465/1994 14/2005
	Компот "Изюминка"	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№62
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		**578**	**19,2**	**19,5**	**76,66**	**587,2**	
Среда							
Завтрак	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/1997
	Каша пшенная молочная, масло сливочное	150/5	5,8	6	33,8	240	Т4/2004 14/2005
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103,3	762/1997
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
Итого:		**620**	**19,2**	**18,8**	**76,8**	**587,3**	
Четверг							
Завтрак	Гарнировка: Огурец свежий	1/60	0,42	0	2,22	9	ТТК№107
	Котлета "Улыбка"	60/30	9	8,9	4,9	146	ТТК№13
	Картофельное пюре	160	3,5	7,1	23	174	472/1994
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	10,6	105	585/1994
	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:		**568**	**17,42**	**16,6**	**70,52**	**567**	
Пятница							
Завтрак	Гуляш	50/50	10,1	8,5	3,5	135	437/2004
	Макаронные изделия отварные	170	5,9	7,6	27,6	233	469/1994
	АКНапиток Ягодный	200	0,04	0	16,6	69	ТТК№64
	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:		**645**	**18,54**	**16,9**	**75,6**	**576**	