31

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»
ОГРН 1201200002563

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МАУ «Центр детского здорового питания»

«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ Г.ЙОШКАР-ОЛЫ»

А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 26.10.2026

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Подкоголи с картофелем, масло сливочное	170/10	7,5	13,6	19,9	310	ТТК№69.1 14/2005
	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:		**405**	**14,4**	**20,2**	**42,2**	**491**	
Вторник							
Полдник	Пудинг из творога (запеченный), сладкий соус	150/50	25,43	19,3	40,95	415,6	362/2004 ТТК№67
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103,3	762/1997
	Печенье Трио	1/45	2,2	7,2	30	194	ТН
Итого:		**445**	**29,03**	**28,1**	**91,35**	**712,9**	
Среда							
Полдник	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят с соусом красным основным	50/50	8,35	9,3	9,2	150	499/2004 528/1994
	Каша гречневая вязкая	160	4,5	6,7	33	171	464/1994
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	37,6	115	585/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого:		**685**	**15,15**	**16,2**	**102,9**	**577**	
Четверг							
Полдник	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/1997
	Гарнировка: Помидор свежий	60	0,9	0,2	3,9	18	ТТК№108
	Бутерброд с маслом	10/25	1,9	8,5	12,9	136	3/1997
	Макароны запеченные с сыром	200	10,8	8,3	49	315,5	ТТК№226
	Чай с шиповником	200	0,4	0	12,4	81	ТТК№46
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
Итого:		**735**	**24,1**	**28**	**87,9**	**733,5**	
Пятница							
Полдник	Гарнировка: Огурец свежий	60	0,42	0	1,14	6,6	ТТК№107
	Гречка по-купечески с филе куриным	60/160	10,7	8,8	37,29	366,6	ТТК№71
	Напиток Ягодный	200	0,04	0	16,6	69	ТТК№64
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
Итого:		**530**	**14,96**	**9,2**	**80,83**	**564,2**	

Вторая неделя

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 с фруктами	200	1,3	10,2	31,8	147	ТТК№51
	Соус сладкий	50	3,13	3,5	21,75	128,4	ТТК№67
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого:		**607**	**5,33**	**14,3**	**83,75**	**413,4**	
Среда							
Полдник	Гуляш	50/50	11,7	8,7	3,5	137	437/2004
	Рис отварной	180	4,5	6,3	43,65	275	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**	**18,14**	**15,2**	**76,65**	**542**	
Четверг							
Полдник	Манник	200	7,8	17,5	69,3	344	ТТК№5
	Соус сладкий	40	2,5	2,7	17,4	102,7	ТТК№67
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Фрукт: Апельсин свежий	1/200	2	0,4	24,6	94	ТН
Итого:		**647**	**12,6**	**20,6**	**126,5**	**600,7**	
Пятница							
Полдник	Фрикадельки в соусе	55/50	13,1	14,4	12,7	234	469/2004
	Каша гречневая вязкая	160	4,8	7,5	22	163,5	464/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Фрукт: Груша свежая	1/200	0,8	0,8	20	84	ТН
Итого:		**690**	**20,8**	**22,9**	**82,6**	**600,5**	