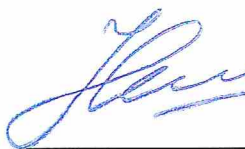


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ Г.ЙОШКАР-ОЛЫ»
МАУ «Центр детского здорового питания г. Йошкар-Олы»

СОГЛАСОВАНО:

Директор Школы №



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «Центр детского здорового питания»



А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 04.05.2026
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 с филе куриным	50/210	18	22	40,5	518,8	ТТК№2/2
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	120	ТТК№54
	Пряник	1/42	2,6	6	13,8	62	ТН
Итого:		577	24,6	28,4	95,1	758,8	
Вторник							
Завтрак	Птица запеченная (голень), соус красный основной	90/30	13	10	0,2	173,7	ТТК№4,1
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	200/3	4,5	8	41,2	224,2	469/1994 14/2005
	Компот Яблочный	200	0,9	0	18,3	75	ТТК№68
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		556	20,8	18,4	76,6	544,9	
Среда							
Завтрак	Биточки рубленые из филе птицы, соус красный основной	75/30	8,8	7,5	24,9	210	500/2004 528/1994
	Каша пшеничная вязкая	200	9	11	32	234	Т4/1994
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого:		705	18,2	18,5	82,1	582	
Четверг							
Завтрак	Котлета "Улыбка"	70/30	8,64	11,7	9,9	185,5	ТТК№13
	Каша гречневая рассыпчатая	220	7	6,35	34,65	227,3	Т4/1994
	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
Итого:		560	18,34	18,45	76,65	544,8	
Пятница							
Завтрак	Гарнировка: Огурец свежий	1/100	0,8	0,1	2,5	14	ТН
	Жаркое "Сюрприз"	40/160	13	17,9	29,5	330	ТТК№30
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
Итого:		550	18	18,4	76,6	547	

Завтрак от 12 лет и старше - родительская плата

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Вторник							
Завтрак	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/50	8,35	9,3	9,2	150	ТТК№52 528/1994
	Макаронные изделия отварные	220	8	9,1	35,6	264	469/1994
	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
Итого:		553	18,95	18,8	76,7	544	
Среда							
Завтрак	Сарделька "Любительская"	80/40	7,8	6,7	6,8	110,5	ТТК№65
	Рис отварной	210	5,32	11,9	35,6	322	465/1994
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
Итого:		596	18,32	19,4	95	657,5	
Четверг							
Завтрак	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,9	9	10	149	3/1997
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная	180	10,3	8,8	44	259	Т4/2004
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого:		580	18	18,4	84	544	
Пятница							
Завтрак	Гуляш из филе цыпленка	50/50	15	9,3	14,2	201	ТТК№20
	Картофельное пюре	210	4,4	9,45	30,66	228,9	472/1994
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	58	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		550	22,1	19,15	76,96	559,9	