

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 04.05.2026

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	1,2	0	6,6	30	ТН
	Плов по-домашнему с филе куриным	50/190	13	18	21,4	335	ТТК№2/2
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
Итого:		566	19,2	18,8	76,8	567	
Вторник							
Завтрак	Птица запеченная (голень)	1/90	10	7,55	0,2	162	ТТК№4,1
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	190/5	4,4	8,8	31	201,5	469/1994 14/2005
	Напиток Ягодный	200	0,04	0	16,6	69	ТТК№64
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,9	122	ТТК№54
Итого:		535	18,24	16,75	73,7	554,5	
Среда							
Завтрак	Бутерброд с сыром	5/20/25	3	5	10	99	3/1997
	Каша Дружба молочная, масло сливочное	200/5	6,5	6	9,15	136	ТТК№345,24 14/2005
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	151	693/2004
	Йогурт	1/130	3,7	2,8	11,9	113,88	ТН
	Фрукты в ассортименте	1/150	0,6	0	12	70	ТН
Итого:		735	18,7	18,8	75,55	569,88	
Четверг							
Завтрак	Гарнировка: Помидор свежий	1/60	0,5	0,12	2,35	11	ТН
	Гуляш	50/50	10,5	12,4	3,5	163	437/2004
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,4	5,2	40,4	186	Т4/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		572	18,6	17,92	74,35	481	
Пятница							
Завтрак	Гарнировка: Огурец свежий	1/60	0,4	0	2,2	9	ТН
	Жаркое "Сюрприз"	55/190	16,25	18,5	38	343	ТТК№30
	АК Напиток Апельсиновый	200	0,2	0	19,8	77	699/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		538	19,25	18,9	76,9	501	

Завтрак с 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Вторник							
Завтрак	Салат из квашеной капусты	60	0	3	4,86	27,2	ТТК№72
	Тефтели из мяса птицы с соусом красным основным	75/30	7,2	5,4	10,76	137,4	ТТК№103 528/1994
	Макаронные изделия отварные	150	7	7,1	20,3	180	469/1994
	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:		555	16,9	15,9	68,02	474,6	
Среда							
Завтрак	Сарделька "Любительская"	80/40	7,8	6,7	6,8	110,5	ТТК№65
	Рис отварной	190	4,8	6	21,3	191	465/1994
	АК Компот из свежих яблок и ягод	200	0,1	0	15,6	99	ТТК№37
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Печенье Сормовское	1/50	4	6,5	15	110	ТН
Итого:		593	19,1	19,6	75,6	582,5	
Четверг							
Завтрак	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/3/1997
	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,9	9	10	149	3/1997
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	150	5,2	4	31,2	182,4	Т4/2004
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103,3	762/3/1997
	Фрукты в ассортименте	1/150	0,6	0,5	15	78	ТН
Итого:		590	19,2	19,7	76,9	575,7	
Пятница							
Завтрак	Гарнировка: Помидор свежий	1/60	0,5	0,12	2,35	11	ТН
	Рыба аппетитная	90	13,2	10,9	0,45	274	ТТК№32
	Картофельное пюре, масло сливочное	180/5	3,78	8,5	48,17	182,5	472/1994 14/2005
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	58	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		567	19,68	19,72	79,07	586,5	