

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

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	Тефтели из мяса птицы рубленые с соусом красным основным	75/40	9	7,9	25	220	ТТК№103 528/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,8	4,3	23,6	154,9	Т4/1994
	Напиток Ягодный	200	0,04	0	16,6	69	ТТК№64
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Баранка сдобная	1/35	2,9	2,7	19,2	121,8	ТН
Итого:		525	18,64	15,1	97,3	626,7	
Вторник							
Полдник	Пельмени отварные, масло сливочное	200/4	15,5	10,9	29,7	274,6	664/1994 14/2005
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Фрукт: Мандарин свежий	1/100	0,8	0,2	7,5	38	ТН
Итого:		529	18,6	11,3	68,9	454,6	
Среда							
Полдник	Птица запеченная (бедро)	120	20,7	23,4	0,24	251,16	ТТК№32,1
	Рис отварной, масло сливочное	180/6	4,3	12,6	45,9	320,4	465/1994 14/2005
	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:		539	27,6	36,4	73,24	723,56	
Четверг							
Полдник	Бутерброд с повидлом	5/20/25	1,7	4,3	23,5	134	2/2004
	Каша Янтарная, масло сливочное	150/7	6,5	12	33,7	256	305/2004 14/2005
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103,3	762/3/1997
	Фрукт: Груша свежая	1/200	0,8	0,6	20	84	ТН
Итого:		607	10,4	18,5	97,6	577,3	
Пятница							
Полдник	Макаронны запеченные с сыром, масло сливочное	180/8	9,82	13,3	44,09	343,84	ТТК№226 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
	Фрукты: Яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	70	ТН
Итого:		738	15,62	19,7	80,49	591,84	

Полдник с 7 до 12 лет ОВЗ и многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Вторник							
Полдник	Блины с повидлом, масло сливочное	140/9	8,96	9,7	29,46	381,6	ТТК№104 14/2005
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
Итого:		549	14,36	16,1	57,66	582,6	
Среда							
Полдник	Пудинг из творога, соус сладкий	150/50	27,8	19,12	48,45	458,2	362/2004 ТТК№67
	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:		600	28,2	19,12	73,65	596,2	
Четверг							
Полдник	Салат из квашеной капусты	60	0	3	4,86	27,2	ТТК№72
	Гуляш	50/50	16,4	6	3,5	135	437/2004
	Рис отварной	150	3,8	6	40,5	230	465/1994
	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:		550	22,9	15,4	80,96	522,2	
Пятница							
Полдник	Гарнировка: Огурец свежий	60	0,4	0	2,2	9	ТН
	Гречка по-купечески с филе куриным	60/160	18,2	8,9	37,4	370	ТТК№71
	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
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого:		746	23,8	9,7	98,6	661	