

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 18.05.2026

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            |                         |                     |
| <b>Понедельник</b> |                                    |            |                  |              |              |                         |                     |
| Завтрак            | Гарнировка: Горошек зеленый        | 60         | 1,8              | 0            | 3,6          | 90                      | ТН                  |
|                    | Плов по-домашнему                  | 50/160     | 14               | 16,9         | 36,26        | 290                     | ТТК№2               |
|                    | 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              |
| <b>Итого:</b>      |                                    | <b>503</b> | <b>18,4</b>      | <b>17,3</b>  | <b>71,76</b> | <b>510</b>              |                     |
| <b>Вторник</b>     |                                    |            |                  |              |              |                         |                     |
| Завтрак            | Гуляш из филе цыпленка             | 60/50      | 10               | 9            | 4,62         | 173,8                   | ТТК№20              |
|                    | Каша гречневая рассыпчатая         | 200        | 5,1              | 8            | 26           | 206,6                   | Т4/1994             |
|                    | АК Напиток Витаминный              | 200        | 0,3              | 0,14         | 19,5         | 82                      | ТТК№59              |
|                    | Хлеб пшеничный                     | 2/25       | 3,8              | 0,4          | 26,8         | 122                     | ТТК№54              |
| <b>Итого:</b>      |                                    | <b>560</b> | <b>19,2</b>      | <b>17,54</b> | <b>76,92</b> | <b>584,4</b>            |                     |
| <b>Среда</b>       |                                    |            |                  |              |              |                         |                     |
| Завтрак            | Яйца вареные                       | 1/40       | 5,1              | 4,6          | 0,3          | 63                      | 324/3/1997          |
|                    | Блины с повидлом, масло сливочное  | 140/10     | 8,96             | 10,82        | 33,3         | 274,5                   | ТТК№104<br>14/2005  |
|                    | Йогурт                             | 130        | 3,7              | 2,8          | 11,9         | 113,88                  | ТН                  |
|                    | Чай с сахаром                      | 200        | 0,2              | 0            | 15           | 58                      | 628/1994            |
|                    | Фрукты в ассортименте              | 1/150      | 0,6              | 0,6          | 15           | 78                      | ТН                  |
| <b>Итого:</b>      |                                    | <b>670</b> | <b>18,56</b>     | <b>18,82</b> | <b>75,5</b>  | <b>587,38</b>           |                     |
| <b>Четверг</b>     |                                    |            |                  |              |              |                         |                     |
| Завтрак            | Гарнировка: Помидор свежий         | 60         | 0,5              | 0,12         | 2,35         | 11                      | ТН                  |
|                    | Рыба по-школьному                  | 100        | 9,45             | 6,6          | 4,1          | 120                     | ТТК№39              |
|                    | Картофельное пюре, масло сливочное | 180/5      | 4,8              | 12           | 12           | 208,2                   | 472/1994<br>14/2005 |
|                    | АК Компот из свежих плодов         | 200        | 0,2              | 0            | 28,7         | 115                     | 585/3/1994          |
|                    | 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              |
| <b>Итого:</b>      |                                    | <b>603</b> | <b>19,25</b>     | <b>19,32</b> | <b>76,95</b> | <b>587,2</b>            |                     |
| <b>Пятница</b>     |                                    |            |                  |              |              |                         |                     |
| Завтрак            | Гарнировка: Огурец свежий          | 1/60       | 0,4              | 0            | 2,2          | 9                       | ТН                  |
|                    | Жаркое по-домашнему                | 50/190     | 16               | 18           | 45,1         | 342                     | 436/2004            |
|                    | Чай с лимоном                      | 200/7      | 0,3              | 0            | 15,2         | 60                      | 629/2004            |
|                    | Хлеб пшеничный                     | 1/25       | 1,9              | 0,2          | 12,9         | 61                      | ТТК№54              |
| <b>Итого:</b>      |                                    | <b>532</b> | <b>18,6</b>      | <b>18,2</b>  | <b>75,4</b>  | <b>472</b>              |                     |

## Завтрак с 7-12 лет

| Прием пищи         | Наименование блюда                                 | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |             | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры      |
|--------------------|--|------------|------------------|--------------|-------------|----------------------------|---------------------|
|                    |  |            | Б                | Ж            | У           |                            |                     |
| <b>Понедельник</b> |  |            |                  |              |             |                            |                     |
| Завтрак            | Котлета куриная рубленая с соусом красным основным | 50/50      | 8,35             | 9,3          | 9,2         | 150                        | ТТК№52<br>528/1994  |
|                    | Каша гречневая рассыпчатая                         | 180        | 5,8              | 8,2          | 20          | 173,8                      | Т4/1994             |
|                    | Чай с сахаром                                      | 200        | 0,2              | 0            | 15          | 58                         | 628/1994            |
|                    | Хлеб пшеничный                                     | 2/25       | 3,8              | 0,4          | 26,8        | 122                        | ТТК№54              |
| <b>Итого:</b>      |  | <b>530</b> | <b>18,15</b>     | <b>17,9</b>  | <b>71</b>   | <b>503,8</b>               |                     |
| <b>Вторник</b>     |  |            |                  |              |             |                            |                     |
| Завтрак            | Птица запеченная (голень)                          | 90         | 12               | 10           | 0,2         | 163,7                      | ТТК№4,1             |
|                    | Рис отварной, масло сливочное                      | 170/5      | 4,2              | 10,41        | 30,7        | 159,9                      | 465/1994<br>14/2005 |
|                    | АК Чай с шиповником                                | 200        | 0,4              | 0            | 18,8        | 81                         | ТТК№46              |
|                    | 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              |
| <b>Итого:</b>      |  | <b>698</b> | <b>19,2</b>      | <b>20,81</b> | <b>76,8</b> | <b>556,6</b>               |                     |