

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 20.04.2026  
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		
<b>Понедельник</b>							
Завтрак	Плов по-домашнему	50/200	15	15,5	37	425	ТТК№2
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	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
	Пряник	1/42	2,6	5	13,8	62	ТН
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>22,1</b>	<b>21,1</b>	<b>95,6</b>	<b>678</b>	
<b>Вторник</b>							
Завтрак	Птица запеченная (голень), соус красный основной	90/30	11,9	10,9	2,66	194,1	ТТК№4,1 528/1994
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/4	5,42	5,5	38,5	220	ТТК№58 14/2005
	АК Напиток Витаминный	200	0,3	0,14	19,5	82	ТТК№59
	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
<b>Итого:</b>		<b>617</b>	<b>22,42</b>	<b>19,44</b>	<b>92,76</b>	<b>678,9</b>	
<b>Среда</b>							
Завтрак	Бутерброд с сыром	5/20/25	3	7	10	149	3/1997
	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/3/1997
	Каша рисовая молочная, масло сливочное	230/6	10,2	9,3	48	290	Т4/2004 14/2005
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103,3	762/3/1997
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>559</b>	<b>22,1</b>	<b>22,9</b>	<b>95,6</b>	<b>677,3</b>	
<b>Четверг</b>							
Завтрак	Котлета рыбная	100	8,7	5,2	8,3	112	324/1994
	Картофельное пюре, масло сливочное	180/4	5	14	26,28	225,8	472/1994 14/2005
	АК Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТТК№61
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>18,7</b>	<b>20</b>	<b>89,18</b>	<b>565,8</b>	
<b>Пятница</b>							
Завтрак	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/50	8,35	9,3	9,2	150	ТТК№52 528/1994
	Макаронные изделия отварные	230	8	9	36	320	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
<b>Итого:</b>		<b>563</b>	<b>18,95</b>	<b>18,7</b>	<b>77,1</b>	<b>600</b>	

## Завтрак от 12 лет и старше - родительская плата

Вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник</b>							
Завтрак	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	8,35	9,3	9,2	150	ТТК№52 528/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,44	9	31,4	206,6	T4/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>558</b>	<b>19,29</b>	<b>18,9</b>	<b>85,4</b>	<b>547,6</b>	
<b>Вторник</b>							
Завтрак	Гуляш из филе цыпленка	100 (50/50)	12	5,6	4,2	158	ТТК№20
	Рис отварной	200	4,8	13	28,3	242	465/1994
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	26,8	122	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>21</b>	<b>19</b>	<b>78,1</b>	<b>603</b>	
<b>Среда</b>							
Завтрак	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/3/1997
	Каша пшеничная молочная, масло сливочное	180/6	9,5	7,5	39	242	T4/2004 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
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>651</b>	<b>21,7</b>	<b>18,7</b>	<b>76,6</b>	<b>544</b>	
<b>Четверг</b>							
Завтрак	Фрикадельки в соусе	(105) 55/50	11,6	12	12,7	234	469/2004
	Картофельное пюре	220	4,62	9,9	32,12	239,8	472/1994
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/2004
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	26,8	122	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>582</b>	<b>20,32</b>	<b>22,3</b>	<b>86,82</b>	<b>655,8</b>	