

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 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	60	1,5	0,3	13,8	66	ТН
	Плов по-домашнему	50/160	14	12,5	29,4	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
	Кондитерское изделие в ассортименте	1/30	1,15	5,9	9,8	101	ТН
Итого:		533	19,25	19,1	84,9	587	
Вторник							
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
Итого:		560	19,2	17,54	76,92	584,4	
Среда							
Завтрак	Блины с повидлом	140	8,96	7,98	12	250	ТТК№104
	Каша рисовая молочная, масло сливочное	180/6	8,2	7,59	30	150	Т4/2004 14/2005
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103,3	762/3/1997
	Фрукты в ассортименте	1/100	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого:		626	19,16	17,77	77,4	581,3	
Четверг							
Завтрак	Котлета рыбная	90	7,83	4,68	7,47	100,8	324/1994
	Картофельное пюре, масло сливочное	180/5	4,8	12,7	16	233,2	472/1994 14/2005
	АК Компот из свежих яблок и ягод	200	0,1	0	15,6	99	ТТК№37
	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
Итого:		533	17,03	17,98	68,87	566	
Пятница							
Завтрак	Гарнировка: Огурец свежий	1/60	0,4	0	2,2	9	ТН
	Жаркое по-домашнему	50/190	16	18	47,1	342	436/2004
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		525	18,5	18,2	77,2	470	

Завтрак с 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Салат из квашеной капусты	60	0	3	4,86	27,2	ТТК№72
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	8,35	9,3	9,2	150	ТТК№52 528/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,8	2,4	20	173,8	Т4/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Кондитерское изделие в ассортименте	1/30	1,8	4,8	11,3	117	ТН
Итого:		595	18,05	19,7	73,26	587	
Вторник							
Завтрак	Гуляш из филе цыпленка	50/50	12	5,6	4,2	158	ТТК№20
	Рис отварной	200	4,8	13	18,3	242	465/1994
	АК Компот из свежих плодов	200	0,2	0	37,6	115	585/3/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		533	19,4	19	77	587	
Среда							
Завтрак	Бутерброд с повидлом	5/20/25	3,5	4,3	22,5	134	2/2004
	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/3/1997
	Каша пшенная молочная, масло сливочное	150/10	8,5	6,96	20	208,7	Т4/2004 14/2005
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103,3	762/3/1997
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого:		600	19,1	18,06	78,2	587	
Четверг							
Завтрак	Гарнировка: Огурец свежий	1/60	0,4	0	2,2	9	ТН
	Фрикадельки в соусе	105 (55/50)	11,6	12	12,7	234	469/2004
	Картофельное пюре	190	3,99	6	27,74	207,1	472/1994
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		595	18,69	18,4	74,74	582,1	