

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ Г.ЙОШКАР-ОЛЫ»
МАУ «Центр детского здорового питания г. Йошкар-Олы»

СОГЛАСОВАНО:

Директор Школы № 14



УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МАУ «Центр детского здорового питания»



А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 10.03.2025
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 | | |
| Понедельник | | | | | | | |
| Завтрак | Гарнировка: салат из квашенной капусты | 100 | 0 | 5,0 | 8,1 | 45,0 | ТТк50 |
| | Плов по-домашнему | 50/150 | 16,0 | 15,8 | 44,7 | 412,0 | ТТК №2 |
| | АК Чай с лимоном | 200/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60,0 | 629/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,4 | 25,8 | 122,0 | ТТК№57 |
| Итого | | 557 | 21,2 | 21,2 | 93,8 | 639,0 | |
| Вторник | | | | | | | |
| Завтрак | Птица запеченная (бедро) с соусом красным основным | 90/30 | 25,7 | 17,5 | 0,4 | 193,0 | ТТК №32.1 528/3/1994 |
| | Каша гречневая вязкая | 210 | 6,3 | 9,5 | 33,3 | 240,0 | 463/1994 |
| | АК Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,8 | - | 30,0 | 119,0 | 705/2004 |
| | Хлеб пшеничный | 1/25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61,0 | ТТК№57 |
| Итого: | | 555,0 | 34,7 | 27,2 | 76,6 | 613,0 | |
| Среда | | | | | | | |
| Завтрак | Бутерброд с повидлом | 20/5/25 | 1,7 | 4,3 | 13,5 | 120,0 | 2/2004 |
| | Яйцо вареное | 1 шт(40) | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 324/1997 |
| | Каша пшеничная молочная, масло сливочное | 220/10 | 6,6 | 9,9 | 49,7 | 250,0 | Т4/2004, 14/2005 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,9 | 5,0 | 32,5 | 190,0 | 693/2004 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 1/31 | 2,3 | 0,4 | 15,9 | 68,0 | ТТК№57 |
| Итого | | 551,0 | 20,6 | 24,2 | 111,9 | 691,0 | |
| Четверг | | | | | | | |
| Завтрак | Котлета рыбная с соусом красным основным | 100 (50/50) | 12,4 | 8,3 | 12,7 | 175,0 | 324/1994 528/3/1994 |
| | Картофельное пюре | 200 | 4,2 | 9,0 | 29,2 | 218,0 | 472/1994 |
| | АК Компот из изюма | 200 | 0,4 | 1,0 | 10,3 | 127,0 | 638/2004 |
| | Хлеб пшеничный | 1/25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61,0 | ТТК№57 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 1/31 | 2,3 | 0,4 | 15,9 | 68,0 | ТТК№57 |
| Итого | | 556,0 | 21,2 | 18,9 | 81,0 | 649,0 | |
| Пятница | | | | | | | |
| Завтрак | Шницель «Тотоша» рубленый запеченный с соусом красным основным | 100 (50/50) | 10,0 | 7,2 | 11,3 | 164,4 | ТТК №48 528/3/1994 |
| | Макаронные изделия отварные | 230 | 8,1 | 11,0 | 54,1 | 338,0 | 469/1994 |
| | АК Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15,0 | 58,0 | 628/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 1/25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61,0 | ТТК№57 |
| Итого | | 555,0 | 20,2 | 18,4 | 93,3 | 621,4 | |

Вторая неделя

Завтрак от 12 лет и старше-родительская плата

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|---|----------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------|--------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Понедельник | | | | | | | |
| Завтрак | Сосиска отварная | 100 | 9,5 | 13,0 | 22,0 | 187,0 | ТТК№100,1 |
| | Каша гречневая вязкая, масло сливочное | 220/5 | 6,6 | 9,9 | 32,8 | 287,0 | 463/1994 14/2005 |
| | АК Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15,0 | 58,0 | 628/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 1/25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61,0 | ТТК№57 |
| Итого | | 550,0 | 18,2 | 23,1 | 82,7 | 593,0 | |
| Вторник | | | | | | | |
| Завтрак | Котлеты «Особая», соус основной красный | 110 (60/50) | 13,0 | 12,0 | 12,5 | 221,0 | 474/2/1997 528/3/1994 |
| | Рис отварной | 220 | 5,5 | 8,8 | 35,9 | 225,0 | 465/1994 |
| | АК Напиток из кураги | 200 | 1,2 | 0 | 31,6 | 126,0 | 704/2004 |
| | Хлеб пшеничный | 1/25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61,0 | ТТК№57 |
| Итого: | | 555,0 | 21,6 | 21,0 | 92,9 | 633,0 | |
| Среда | | | | | | | |
| Завтрак | Яйцо вареное | 1 шт(40) | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 324/1997 |
| | Подкоголи картофелем с маслом сливочным | 170/5 | 7,5 | 11,0 | 28,0 | 273,0 | ТТК№99,2, 14/2005 |
| | Компот Южный | 200 | 0,3 | 0 | 28,0 | 120,0 | ТТК1 |
| | Фрукт: яблоко свежее | 1 шт (150) | 0,6 | 0 | 14,0 | 70,0 | ТН |
| | Хлеб пшеничный | 1/25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61,0 | ТТК№57 |
| Итого | | 590,0 | 15,4 | 15,8 | 83,2 | 587,0 | |
| Четверг | | | | | | | |
| Завтрак | Фрикадельки в соусе | 105(55/50) | 13,1 | 8,2 | 9,7 | 217,0 | 469/2004 |
| | Картофельное пюре | 200 | 4,3 | 9,3 | 30,4 | 225,0 | 472/1994 |
| | АК Чай с шиповником | 200 | 0,4 | 0 | 18,8 | 81,0 | ТТК№46 |
| | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,4 | 25,8 | 122,0 | ТТК№57 |
| Итого | | 555,0 | 21,6 | 17,9 | 84,7 | 645,0 | |
| Пятница | | | | | | | |
| Завтрак | Гуляш из филе цыпленка | 50/50 | 12,3 | 12,0 | 4,24 | 138,0 | ТТК№20 |
| | Макаронные изделия отварные | 220 | 7,7 | 9,0 | 51,7 | 323,0 | 469/1994 |
| | Чай с лимоном | 200/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60,0 | 629/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 1/25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61,0 | ТТК№57 |
| Итого | | 552,0 | 22,2 | 21,2 | 84,0 | 582,0 | |