

14

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 7 до 12 лет

Для организации детского питания детей
в образовательных учреждениях г. Йошкар-Олы

Возрастная группа: от 7-11 лет

Первая неделя

Завтрак 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Гарнировка: икра кабачковая	60	0,9	3,7	4,4	54,0	ТН
	Плов по-домашнему	50/160	16,1	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	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
Итого		502,0	19,2	19,7	77,2	587,0	
Вторник							
Завтрак	Птица запеченная (бедро)	90	10,3	11,7	0,2	173,7	ТТК №32.1
	Каша гречневая вязкая	155	4,6	4,7	26,5	177,0	463/1994
	АК Напиток из плодов шиповника	200	0,8	-	30,0	119,0	705/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	12,9	61,0	ТТК№57
	Вафли	1/28	1,2	2,9	7,2	30,0	ТН
Итого:		504,0	19,2	19,7	76,8	561,0	
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	190/10	5,6	5,6	22,5	153,5	Т4/2004, 14/2005
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	693/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
Итого		515,0	19,2	19,7	81,7	587,5	
Четверг							
Завтрак	Котлета рыбная с соусом красным основным	90(50/40)	11,2	7,5	11,4	158,0	324/1994 528/3/1994
	Картофельное пюре	160	3,4	8,2	23,4	174,4	472/1994
	АК Компот из изюма	200	0,4	1,0	10,3	127,0	638/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	12,9	61,0	ТТК№57
	Нектар фруктовый в ассортименте	1/200	0	0	16,0	60,0	ТН
Итого		681,0	17,3	17,1	74,0	580,4	
Пятница							
Завтрак	Шницель «Тотоша» рубленый запеченный с соусом красным основным	90 (50/40)	8,7	7,2	10,0	141,0	ТТК №48 528/3/1994
	Макаронные изделия отварные	190	6,7	10,4	26,0	270,0	469/1994
	АК Компот из свежих груш	200	0,2	0	27,6	115,0	585/3/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
Итого		505,0	17,5	17,8	76,5	587,0	

Вторая неделя

Завтрак 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Сосиска отварная	100	8,65	9,35	22,0	187,0	ТТК№100,1
	Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное	170/5	8,5	8,8	32,8	281,0	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		500,0	19,25	18,35	82,70	587,0	
Вторник							
Завтрак	Котлета «Особая», соус основной красный	90 (50/40)	10,0	9,8	10,2	181,0	472/2/1997 528/3/1994
	Рис отварной	150	5,9	8,0	11,5	159,0	465/1994
	АК Напиток из кураги	200	1,2	0	31,6	126,0	704/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Нектар фруктовый в ассортименте	1/200	0	0	16	60,0	ТН
Итого:		665,0	19,0	18,0	82,0	587,0	
Среда							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт(40)	5,1	4,6	0,3	63,0	324/1997
	Подкожи картофелем с маслом сливочным	170/5	7,5	11,0	25,0	273,0	ТТК№99,2, 14/2005
	Компот Южный	200	0,7	0	18,0	120,0	ТТК1
	Фрукт: яблоко свежее	1 шт (150)	0,6	0	12,0	70,0	ТН
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
Итого		590,0	15,8	15,8	68,2	587,0	
Четверг							
Завтрак	Фрикадельки в соусе	55/50	13,1	8,2	9,7	217,0	469/2004
	Картофельное пюре	180	3,2	8,1	22,3	162,0	472/1994
	АК Компот из свежих яблок и черноплодной рябины	200	0,15	0	20,9	100,0	ТТК№37
	Хлеб ржано-пшеничный	31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
	Конфета Марсианка	20	0,4	3,0	14,0	40,0	ТН
Итого		536,0	19,15	19,7	82,8	587,0	
Пятница							
Завтрак	Гуляш из филе цыпленка	110(60/50)	12,5	12,2	0,4	152,0	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные	170	4,0	7,0	43,0	250,0	469/1994
	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	19,8	77,0	699/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
Итого		505,0	19,0	19,0	76,0	540,0	

*Стоимость 1 комплекса завтрака на одного учащегося для школьников категории от 7 до 12 лет составляет не менее 63 рублей