

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

СОГЛАСОВАНО:

Директор Школы № 31

*И.И. Николаев Е.П.*



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «Центр детского здорового питания»

*А.В. Усков*  
А.В.Усков



Перспективное десятидневное меню с 01.06.2026

Комплексное питание для детей от 12 лет и старше (завтрак и обед)

Для организации детского питания детей пришкольного лагеря

в образовательных учреждениях г. Йошкар-Олы

Возрастная группа: от 12 лет и старше

## Комплексное питание для детей от 12 лет пришкольного лагеря

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник</b>							
Завтрак	Плов по-домашнему	50/200	16,5	17,9	40,4	397,5	ТТК№2
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	13,4	61	ТТК№54
	Кондитерское изделие в ассортименте	1/50	5	4,9	13	133	ТН
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
<b>Итого:</b>		<b>675</b>	<b>24,2</b>	<b>23,6</b>	<b>96,8</b>	<b>727,5</b>	
Обед	Гарнировка: Помидор свежий	1/100	0,9	0,2	3,9	18	ТН
	Суп картофельный с бобовыми	250	9,7	6,95	32,1	267,3	139/2004
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	12,3	12,6	4,4	193	ТТК20
	Макаронные изделия отварные	210/9	5,8	13,3	54,5	290,6	469/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	2,4	0,8	16,9	72	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>935</b>	<b>31,3</b>	<b>33,85</b>	<b>126,8</b>	<b>898,9</b>	
<b>Вторник</b>							
Завтрак	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	(100) 50/50	8,9	9,3	9,2	150	ТТК№52 528/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,44	7,7	17	206,6	Т4/1994
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	22,6	103,3	629/2004
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	26,8	122	ТТК№54
	Баранка Сдобная	1/35	2,9	2,7	19,2	121,8	ТН
<b>Итого:</b>		<b>585</b>	<b>23,44</b>	<b>21,7</b>	<b>94,8</b>	<b>703,7</b>	
Обед	Гарнировка: Огурец свежий	1/100	0,8	0,1	2,5	14	ТН
	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/20	14,3	11,8	25,7	198,7	124/2004 Т17/1994
	Котлета рыбная	100	8,7	5,2	8,3	112	324/1994
	Картофельное пюре, масло сливочное	220/6	4,62	13,6	52,12	322,9	472/1994 14/2005
	АКНапиток из кураги	200	0,9	0	16,1	117	704/2004
	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>954</b>	<b>33,62</b>	<b>31,3</b>	<b>134,52</b>	<b>897,6</b>	
<b>Среда</b>							
Завтрак	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,9	9	10	149	3/1997
	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/3/1997
	Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес", масло сливочное	200/5	8,8	9,71	40,4	280,2	Т4/2004 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
<b>Итого:</b>		<b>670</b>	<b>23,5</b>	<b>24,11</b>	<b>93,6</b>	<b>689,2</b>	
Обед	Гарнировка: Помидор свежий	1/100	0,9	0,2	3,9	18	ТН
	Рассольник Ленинградский, фрикадельки мясные	250/20	13,4	13,74	22,33	251,6	132/2004 112/2004
	Котлета "Улыбка"	70/50	11,36	10,5	6,6	242	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	200	4,5	5,6	65,17	272	469/1994
	АКЧай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>923</b>	<b>32,96</b>	<b>30,44</b>	<b>133,7</b>	<b>936,6</b>	
<b>Четверг</b>							
	Гуляш	50/50	10,6	10	3,5	135	437/2007
	Рис отварной	190	5,2	9,1	27,6	306,5	465/1994

Завтрак	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	24,8	144	ТТК№54
	Фрукт: Апельсин свежий	1/200	1,8	0,4	21	80	ТН
<b>Итого:</b>		<b>756</b>	<b>22,6</b>	<b>20,3</b>	<b>91,9</b>	<b>723,5</b>	
Обед	Суп картофельный, консерва рыбная	250/10	5,75	3,35	24,15	185,5	133/2004 Т1/1994
	Птица запеченная (бедро)	100	16,4	19,5	0,2	209,9	ТТК№32,1
	Каша гречневая вязкая	200	8,12	9,1	69,5	299,2	ТТК№58
	АКЧай 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>810</b>	<b>34,47</b>	<b>32,35</b>	<b>139,45</b>	<b>897,6</b>	
<b>Пятница</b>							
Завтрак	Биточки куриные рубленые с соусом красным основным	75/40	11,7	9	6,5	143,2	500/2004 528/1994
	Макаронные изделия отварные	210/4	4,8	13,1	25,8	274	469/1994
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	26,8	122	ТТК№54
	Фрукт: Мандарин свежий	1/100	0,4	0,4	11,2	58,5	ТН
<b>Итого:</b>		<b>679</b>	<b>20,9</b>	<b>22,9</b>	<b>85,3</b>	<b>655,7</b>	
Обед	Гарнировка: Огурец свежий	1/100	0,8	0,1	2,5	14	ТН
	Суп-лапша Домашняя, цыпленок отварной	250/10	8,6	5,9	25,6	155	148/2004 Т17/1994
	Котлета "Домашняя" с соусом красным основным	90/30	14,11	17,9	14,88	296,7	271/2005 528/1994
	Картофельное пюре	220	4,62	9,9	41,12	239,8	472/1994
	Напиток Апельсиновый	200	0,2	0	19,8	77	699/2004
	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>958</b>	<b>32,63</b>	<b>34,4</b>	<b>133,7</b>	<b>915,5</b>	

## Комплексное питание для детей старше 12 лет пришкольного лагеря

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник</b>							
Завтрак	Тефтели из мяса птицы с соусом красным основным	75/40	12,8	9,1	12,3	154,8	ТТК№103 528/1994
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	210/5	5,81	10,9	34,9	266,1	469/1994 14/2005
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Фрукт: Яблоко свежее	1/100	0,4	0,4	11,2	58,5	ТН
<b>Итого:</b>		<b>655</b>	<b>21,11</b>	<b>20,6</b>	<b>86,3</b>	<b>598,4</b>	
	Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные	250/20	10,3	11,8	20,3	209,75	140/2004 112/2004
	Плов по-домашнему с филе куриным	260 (50/210)	15,7	17,6	52,8	453,9	ТТК№2/2
	Напиток Витаминный	200	0,3	0,14	13,5	82	ТТК№59
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	26,8	122	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>813</b>	<b>32,5</b>	<b>30,34</b>	<b>130,3</b>	<b>939,65</b>	
<b>Вторник</b>							
Завтрак	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/3/1997
	Каша пшеничная молочная, масло сливочное	200/5	8,5	10	29,1	214,3	Т4/2004 14/2005
	Какао с молоком	200	4,9	5	22,5	190	693/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Фрукт: Груша свежая	1/200	0,8	0,6	20	84	ТН
<b>Итого:</b>		<b>670</b>	<b>21,2</b>	<b>20,4</b>	<b>84,8</b>	<b>612,3</b>	
Обед	Гарнировка: Помидор свежий	1/100	0,9	0,2	3,9	18	ТН
	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные	250/20	9	6,5	35,6	190,2	110/2004 112/2004
	Котлеты мясные	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК№63
	Картофельное пюре, масло сливочное	180/3	3,78	10,27	26,28	238,4	472/1994 14/2005
	АКЧай 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>918</b>	<b>32,38</b>	<b>31,17</b>	<b>127,08</b>	<b>899,6</b>	
<b>Среда</b>							
Завтрак	Фрикадельки в соусе	105 (55/50)	11,1	14,4	12,7	234	469/2004
	Каша гречневая вязкая	210	6,7	6,75	23,8	209,4	ТТК№58
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	12,28	84	ТТК№61
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
	Фрукт: Апельсин свежий	1/200	1,8	0,4	21	80	ТН
<b>Итого:</b>		<b>765</b>	<b>23,6</b>	<b>21,95</b>	<b>95,58</b>	<b>729,4</b>	
Обед	Гарнировка: Огурец свежий	1/100	0,8	0,1	2,5	14	ТН
	Суп картофельный с бобовыми	250	10,4	16,8	43,16	254,7	139/2004
	Жаркое "Сюрприз"	260 (55/205)	13,95	13,9	20,5	366	ТТК№30
	АКНапиток Ягодный	200	0,04	0	16,6	69	ТТК№64
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	26,8	122	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>893</b>	<b>31,39</b>	<b>31,6</b>	<b>126,46</b>	<b>897,7</b>	
<b>Четверг</b>							
Завтрак	Вареники с картофелем, масло сливочное	200/5	16,4	15,7	56,9	431	ТТК№69 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>630</b>	<b>23,5</b>	<b>22,3</b>	<b>94,2</b>	<b>670</b>	
<b>Обед</b>	Гарнировка: Огурец свежий	1/100	0,8	0,1	2,5	14	ТН
	Суп картофельный, консерва рыбная	250/20	7,68	11	49,55	261,2	133/2004 Т1/1994
	Птица запеченная (голень), соус красный основной	90/30	12,9	11,9	2,66	194,1	ТТК№4,1
	Макаронные изделия отварные	220	5	8,2	19,3	193,3	469/1994
	АКЧай с шиповником	200	0,4	0	18,8	91	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	33,8	144	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>976</b>	<b>31,18</b>	<b>32</b>	<b>126,61</b>	<b>897,6</b>	