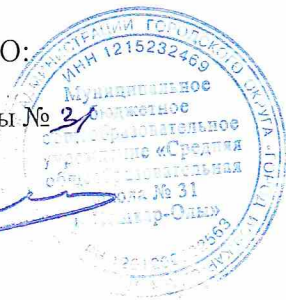


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ Г.ЙОШКАР-ОЛЫ»
МАУ «Центр детского здорового питания г. Йошкар-Олы»

СОГЛАСОВАНО:

Директор Школы № 21



УТВЕРЖДАЮ:

М.П.



Директор

«Центр детского здорового питания»

А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 15.06.2026

Комплексное питание для детей от 7 до 12 лет (завтрак и обед)

Для организации детского питания детей пришкольного лагеря

в образовательных учреждениях г. Йошкар-Олы

Возрастная группа: от 7-11 лет

Комплексное питание для детей от 7 до 12 лет пришкольного лагеря

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Плов по-домашнему	50/160	13,4	15,9	29,8	316	ТТК№2
	АКЧай 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	1/50	5	4,9	13	133	ТН
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого:		635	21,1	21,6	85,7	646	
Обед	Суп картофельный с бобовыми, говядина отварная	200/10	8	5,7	22,65	196,8	139/2004 Т8/1996
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	10,3	12,6	4,4	193	ТТК20
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	170/10	3,9	8,4	38,5	187,2	469/1994 14/2005
	Напиток 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
Итого:		748	27,4	27,3	111,45	827	
Вторник							
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, масло сливочное	180/8	6,5	8,2	24,9	246,5	Т4/1994 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
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		536	21,1	19,7	84,3	632,8	
Обед	Гарнировка: Огурец свежий	1/60	0,4	0	2,2	9	ТН
	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	200/20	9,4	9,7	12,6	109,7	124/2004 Т17/1994
	Котлета рыбная	90	7,83	4,68	7,47	125,8	388/2004
	Рис отварной, масло сливочное	170/8	3,8	11,7	40,1	328	465/1994 14/2005
	АККомпот Яблочный	1/200	0,9	0	18,3	75	ТН
	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
	Баранка сдобная	1/35	2,9	2,7	10,2	121,8	ТН
Итого:		841	29,53	29,38	120,67	902,3	
Среда							
Завтрак	Бутерброд с повидлом	5/20/25	2,9	3,1	18,5	134	2/2004
	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/3/1997
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная, масло сливочное	180/8	7,92	7,52	42,82	270,68	Т4/2004 14/2005
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
	Итого:		678	21,12	21,62	86,02	645,68
Обед	Гарнировка: Помидор свежий	1/60	0,5	0,12	2,35	11	ТН
	Рассольник Ленинградский, фрикадельки мясные	200/20	8,9	11,1	13,5	205	132/2004 112/2004
	Котлета "Улыбка"	70/40	9,7	10	4,84	137,46	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	190/8	4	8,1	39,4	217,1	469/1994
	Напиток 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	25,8	122	ТТК№54
Итого:		871	29,34	30,12	119,39	833,56	
Четверг							
	Гуляш	50/50	10,6	10	3,5	135	437/2007

Завтрак	Рис отварной	180	5,4	7,2	21,6	255	465/1994
	АК Компот из свежих плодов	200	0,2	0	17,6	91	628/1994
	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
Итого:		705	18,9	18	75,6	626	
Обед	Суп картофельный, консерва рыбная	200/20	5,8	4	19,8	175	133/2004 Т1/1994
	Птица запеченная (бедро)	90	12,7	17,55	0,2	188,4	ТТК№32,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	160/8	4,1	8,3	31,9	252,08	ТТК№58 14/2005
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	1,2	0,2	16,9	72	ТТК№54
Итого:		761	28	30,45	113,4	890,48	
Пятница							
Завтрак	Биточки куриные рубленые с соусом красным основным	75/40	11,7	9	6,5	143,2	500/2004 528/1994
	Макаронные изделия отварные	190/8	4,9	10,4	35,9	240	469/1994
	АКЧай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/2004
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
Итого:		570	20,7	19,8	83,4	565,2	
Обед	Суп-лапша Домашняя, цыпленок отварной	200/20	7,8	5,5	35,5	155	148/2004 Т17/1994
	Котлета "Домашняя"	90	13,4	15	12,5	276,3	271/2005
	Каша пшеничная вязкая, масло сливочное	160/8	4,4	7,2	28,6	252,04	Т4/1994 14/2005
	Напиток Апельсиновый	200	0,2	0	10,8	77	699/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	1,2	0,2	16,9	72	ТТК№54
Итого:		736	28,9	28,1	117,2	893,34	

Комплексное питание для детей от 7 до 12 лет пришкольного лагеря

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Тефтели из мяса птицы с соусом красным основным	75/30	12,6	8,7	11,35	147,8	ТТК№103 528/1994
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	170/5	3,9	8,3	26,5	192	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
Итого:		605	19	17,6	76,95	517,3	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные	200/20	8,3	9,3	16,3	167,8	140/2004 112/2004
	Плов по-домашнему с филе куриным	240 (50/190)	14,5	16,25	48,75	419	ТТК№2/2
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	13,4	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		725	27,4	26,15	110,55	779,8	
Вторник							
Завтрак	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/3/1997
	Каша пшеничная молочная, масло сливочное	180/10	5,9	9,11	18,7	229,9	T4/2004 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
Итого:		655	18,6	19,51	74,4	627,9	
Обед	Гарнировка: Помидор свежий	1/60	0,5	0,12	2,35	11	ТН
	Борщ с капустой и картофелем, фрикадельки мясные	200/20	8,3	5,6	21,9	136,2	110/2004 112/2004
	Котлеты мясные	90	12,7	12,2	14,7	234	ТТК№63
	Картофельное пюре, масло сливочное	170/5	3,57	11,26	24,82	222,3	472/1994 14/2005
	АККомпот из свежих яблок и ягод	200	0,1	0	25,6	99	ТТК№37
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		803	29,47	29,78	119,17	835,5	
Среда							
Завтрак	Фрикадельки в соусе	(105) 55/50	11,1	14,4	12,7	234	469/2004
	Каша гречневая вязкая	180	5,8	4,5	20,4	179,5	ТТК№58
	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
	Фрукт: Апельсин свежий	1/200	1,8	0,4	21	80	ТН
Итого:		717	20,9	19,5	82,2	614,5	
Обед	Гарнировка: Огурец свежий	1/60	0,4	0	2,2	9	ТН
	Суп картофельный с бобовыми	200	9,7	14,8	36	204	139/2004
	Жаркое "Сюрприз"	245 (55/190)	13,2	12,9	19,9	344	ТТК№30
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
Итого:		955	27,7	28,1	112,9	840	
Четверг							
Завтрак	Вареники с картофелем, масло сливочное	170/10	14	15,1	47,1	366,4	ТТК№69 14/2005
	АКЧай 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
Итого:		605	21,1	21,7	84,4	605,4	
Обед	Гарнировка: Огурец свежий	1/60	0,4	0	2,2	9	ТН
	Суп картофельный, консерва рыбная	200/20	5,8	9	38,8	185	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	180	4,1	5	15,8	126	469/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/2004
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	26,8	122	ТТК№54
Итого:		1037	27,5	26,3	111,66	776,1	
Пятница							
Завтрак	Филе цыпленка рубленое запеченное с помидором	90	12,2	12,6	9,7	201	ТТК№35
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	170/3	5,4	8,1	20,1	191,6	ТТК№58 14/2005
	АК Компот из свежих плодов	200	0,2	0	17,6	91	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Фрукт: Груша свежая	1/200	0,8	0,6	20	84	ТН
Итого:		696	21	21,7	84,3	639,6	
Обед	Суп крестьянский с крупой, цыпленок отварной	200/20	8,2	7,9	17,3	134	134/2004 Т-17/1994
	Крокеты рыбные	90	12,1	10,4	11,9	192	ТТК№60
	Рис отварной, масло сливочное	180/3	4,4	9,4	34,6	298,1	465/1994 14/2005
	Компот "Изюминка"	200	0,4	0	21,1	85	ТТК№63
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		751	29,4	28,3	114,7	842,1	