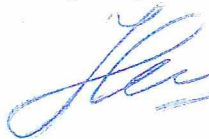


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ Г.ЙОШКАР-ОЛЫ»

МАУ «Центр детского здорового питания г. Йошкар-Олы»

СОГЛАСОВАНО:

Директор Школы № 31



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «Центр детского здорового питания»



А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 01.09.2026

Обед от 12 лет и старше -сво, овз, многодетные

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

Возрастная группа: от 12 лет и старше

Обед от 12 и старше СВО, ОВЗ, Многолетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный, консерва рыбная	250/20	7,6	7,5	23,7	170	133/2004 Т1/3/1994
	Котлеты мясные	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК№63
	Рис отварной, масло сливочное	210/4	4,5	9,6	46,1	291	465/1994 14/2005
	Чай с шиповником	200	0,4	0	12,4	81	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
Итого:		850	31,4	31,5	132,3	946	
Вторник							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, говядина отварная	250/10	9,7	9,5	29,1	242,4	139/2004 Т8/1996
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	11	8,1	4,2	158	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные	220	7,7	9,9	41,7	323	469/1994
	Компот Изюминка	200	0,4	0	21,1	85	ТТК №62
	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:		838	33,1	28,1	125,9	941,4	
Среда							
Обед	Борщ Сибирский, цыпленок отварной	250/20	9,2	7	19,2	201	111/2004 Т17/1994
	Крокеты рыбные	100	13,4	11,6	13,2	213	ТТК№60
	Картофельное пюре	220	4,6	12,9	42,2	263	472/1994
	АККомпот из сухофруктов	200	0,2	0	34	164	ТТТК№61
	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:		848	31,7	32,1	138,4	974	
Четверг							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, фрикадельки мясные	250/20	12	8,8	24,6	153	124/2004 112/2004
	Сарделька "Любительская"	70/30	9,7	12,3	6,1	158	ТТК№65
	Макаронные изделия отварные	190	5,1	9,3	42,3	262	469/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	58	629/1994
	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
	Печенье Сормовское	1/50	3	6	30	150	ТН
Итого:		875	34,4	37	148	914	
Пятница							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	250/20	8,5	8,4	19,9	204	132/2004 Т17/1994
	Биточки рубленные из филе птицы, соус красный основной	75/30	9	8,6	13,5	158,4	500/2004 528/3/1994
	Каша гречневая вязкая	180	5	7,5	37,1	205	Т4/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Баранка сдобная	1/35	2,9	2,7	19,2	121,8	ТН
Итого:		823	28	27,6	116,8	841,2	

Обед от 12 и старше СВО, ОВЗ, Многодетные

Вторая неделя

Обед от 12 и старше СВО, ОВЗ, Многодетные							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, говядина отварная	250/10	8,2	13	38	186	140/2004 Т8/1996
	Плов по-домашнему с филе куриным	50/150	17,4	18,6	40,5	349,2	ТТК№2/2
	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:		910	30	32	133,3	818,2	
Вторник							
Обед	Борщ с капустой и картофелем, фрикадельки мясные	250/20	9	6,5	25	160,25	110/2004 112/2004
	Птица запеченная (бедро)	100	15,2	19,5	0,2	209,3	ТТК№32,1
	Каша пшенная вязкая, масло сливочное	200/5	5,6	8,9	55	286	Т4/1994 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
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		833	34,3	35,5	125	846,55	
Среда							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	250/20	8	6,45	20	194,5	132/2004 Т14/1994
	Котлеты мясные	100	12,1	11,4	14,7	234	ТТКА№63
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	210/8	7,3	14,5	49,3	346	469/1994 14/2005
	Компот Яблочный	200	0,9	0	18,3	75	ТТК№68
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		871	34,5	33,15	145	1043,5	
Четверг							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, фрикадельки мясные	250/20	13,1	11,9	28,8	262	139/2004 112/2004
	Котлеты Домашние, соус красный основной	90/40	10,1	12,1	14,9	296	271/2005 528/1994
	Каша гречневая вязкая	220	8	11	46	245	Т4/1994
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		903	37,6	35,8	147,4	1055	
Пятница							
Обед	Суп-лапша Домашняя, цыпленок отварной	250/20	9	6,9	17	156	148/2004 Т17/1994
	Котлета рыбная	100	13,5	11,6	13,2	213	ТТК№60
	Рис отварной, масло сливочное	200/7	4,8	11	52,1	365	465/1994 14/2005
	Напиток Витаминный	200	0,3	0,14	19,5	82	ТТК№59
	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:		835	31,9	30,24	131,6	949	