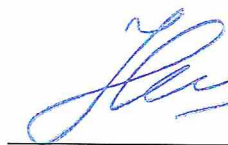


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ Г.ЙОШКАР-ОЛЫ»
МАУ «Центр детского здорового питания г. Йошкар-Олы»

СОГЛАСОВАНО:

Директор Школы №



УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МАУ «Центр детского здорового питания»



А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 01.09.2026

Обед 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

Обед от 12 и старше за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный, консерва рыбная	250/10	6,7	4,9	23,7	159,4	133/2004 Т1/3/1994
	Котлеты мясные	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК№63
	Рис отварной, масло сливочное	190/4	4,8	10,5	46,1	320	465/1994 14/2005
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
Итого:		820	30,8	29,8	138,7	964,4	
Вторник							
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	9,4	9,5	29,1	218	139/2004
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	11	8,1	4,2	158	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные	210	4,5	5,6	31	309	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:		818	29,6	23,8	115,2	903	
Среда							
Обед	Борщ Сибирский, цыпленок отварной	250/10	8,3	7	27	175	111/2004 Т17/1994
	Крокеты рыбные	100	13,4	11,6	13,2	213	ТТК№60
	Картофельное пюре	180	3,4	8,1	26,3	196,2	472/1994 14/2005
	АККомпот из сухофруктов	200	0,2	0	34	164	ТТК№61
	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:		823	31,5	27,5	143,2	942,2	
Четверг							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,9	6,7	21,4	136,5	124/2004
	Сарделька "Любительская"	70/30	9,7	12,3	6,1	158	ТТК№65
	Макаронные изделия отварные	210	7,4	8,6	49,4	308	469/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	58	629/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	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
Итого:		1025	28,8	28,2	132,1	873,5	
Пятница							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	250/20	8,5	8,6	19,9	204	132/2004 Т17/1994
	Биточки рубленные из филе птицы, соус красный основной	75/30	9	8,7	14,7	158,4	500/2004 528/3/1994
	Каша гречневая вязкая	200	5,5	9,4	27,5	216	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:		858	29,4	27,5	119,8	830,4	

Обед от 12 и старше за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,5	8,1	23,9	129	140/2004
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		933	27,7	27,5	136,1	833,2	
Вторник							
Обед	Борщ с капустой и картофелем, фрикадельки мясные	250/20	9,9	6,8	28,8	167	110/2004 112/2004
	Птица запеченная (бедро)	100	16,7	19,5	0,2	209,3	ТТК№32,1
	Каша пшенная вязкая	180	5	13,5	44	262,4	Т4/1994
	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:		808	36,1	40,4	117,8	829,7	
Среда							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	250/20	12,3	7,4	35,8	194,5	132/2004 Т17/1994
	Котлеты мясные	100	14,9	21,2	13,8	307	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные	200	7,1	8,5	47,1	271	469/1994
	Компот Яблочный	200	0,9	0	18,3	75	ТТК№68
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		803	37,6	37,5	131,9	919,5	
Четверг							
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	6	6,8	19	195	139/2004
	Котлеты Домашние, соус красный основной	90/30	10,1	12,1	54,5	296	271/2005 528/1994
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/6	6	10	45	246	Т4/1994 14/2005
	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:		859	28,5	29,7	176,2	989	
Пятница							
Обед	Суп-лапша Домашняя, цыпленок отварной	250/10	8,6	6,8	16,8	155	148/2004 Т17/1994
	Котлета рыбная	100	13,5	11,6	13,2	213	324/1994
	Рис отварной	200	5	8,4	54	306,5	465/1994
	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:		818	31,7	27,54	133,3	889,5	