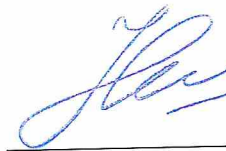


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ Г.ЙОШКАР-ОЛЫ»
МАУ «Центр детского здорового питания г. Йошкар-Олы»

СОГЛАСОВАНО:

Директор Школы № 31



УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МАУ «Центр детского здорового питания»



А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 01.09.2026

Обед от 7 до 12 лет - вторая смена

Для организации детского питания детей

в образовательных учреждениях г. Йошкар-Олы

Возрастная группа: от 7-11 лет

Обед с 7-12 лет вторая смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Гарнировка: Помидор свежий	100	0,9	0,2	3,9	18	ТТК№108
	Суп картофельный, рыбная консерва	200/20	5,8	9	35,1	165	133/2004 Т1/1994
	Жаркое по-домашнему	50/150	12	11,5	10,3	255	436/2004
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Печенье Сормовское	1/50	3	6	30	150	ТН
Итого:		795	23,8	26,9	107,2	707	
Вторник							
Обед	Гарнировка: Кукуруза сладкая	1/60	3	0,3	4,86	27,2	ТТК№41
	Суп картофельный с бобовыми, говядина отварная	200/20	7,5	8,5	30,1	224,6	139/2004 Т8/1996
	Плов по-домашнему	40/160	13,3	18,4	31,1	338	ТТК№2
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого:		920	26,7	27,6	108,36	801,8	
Среда							
Обед	Борщ Сибирский, цыпленок отварной	200/20	8,1	4,8	27	171	111/2004 Т17/1994
	Птица запеченная (голень)	90	10	9,4	0,2	173,7	ТТК№4,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	180/3	5,4	10,7	24,8	207,2	Т4/1994 14/2005
	АКНапиток Витаминный	200	0,3	0,14	19,5	82	ТТК№59
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Фрукт: Груша свежая	1/200	0,8	0,8	20	84	ТН
Итого:		918	26,5	26,04	104,4	778,9	
Четверг							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, фрикадельки мясные	200/20	6,1	5,7	16,1	129	124/2004 112/2004
	Бифштекс детский	90	9,1	13,5	3,2	235,2	ТТК№11
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	150/3	6,3	7,4	42,3	264,6	469/1994 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	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
Итого:		728	26,1	27,2	106,6	821,8	
Пятница							
Обед	Гарнировка: Огурец свежий	100	0,3	0,2	3,7	15	ТТК№107
	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	200/20	6,9	5,4	17,5	166	132/2004 Т17/1994
	Рыба аппетитная	90	11,2	10	0,5	217	ТТК№32
	Картофельное пюре	190	4	9,1	33,2	207	472/1994
	АККомпот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№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:		858	26,9	25,3	105,5	822	

Обед с 7-12 лет вторая смена

Обед с 7-12 лет вторая смена							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Гарнировка: Горошек зеленый	60	1,8	0	3,6	21	ТТК№40
	Суп картофельный с макаронными изделиями, говядина отварная	200/20	5,5	11	32,1	153,8	140/2004 Т8/1996
	Тефтели из мяса птицы с соусом красным основным	75/30	9,7	5,4	7,9	137,4	ТТК№103 528/1994
	Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,5	24,8	184	Т4/1994
	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:		823	26,9	25,5	108,4	709,2	
Вторник							
Обед	Борщ с капустой и картофелем, фрикадельки мясные	200/20	8,1	5,6	11,9	136,2	110/2004 112/2004
	Котлеты мясные	90	12,1	9,3	14,7	214	ТТК№63 465/1994
	Рис отварной, масло сливочное	170/5	4,1	9,9	35,3	240	14/2005
	АККомпот "Изюминка"	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Фруктовое пюре "Агуша"	1/90	0	0	6,4	27,5	ТН
	Итого:		808	26,9	25,2	106	773,7
Среда							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	200/20	10,1	6,4	29,2	175	132/2004 Т17/1994
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/50	8,35	9,3	9,2	150	ТТК№52 528/1994
	Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,5	24,8	184	Т4/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	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
	Итого:		882	26,65	25	106,3	708
Четверг							
Обед	Гарнировка: Огурец свежий	1/100	0,7	0	3,7	15	ТТК№107
	Суп картофельный с бобовыми, фрикадельки мясные	200/20	8,4	9,15	22,5	204	139/2004 112/2004
	Котлета "Улыбка"	60/30	9	8,9	4,9	146	ТТК№13
	Картофельное пюре	200	4,2	9	29,2	218	472/1994
	АККомпот из свежих плодов	200	0,2	0	19,6	105	585/3/1994
	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:		868	26,8	27,65	109,7	821	
Пятница							
Обед	Гарнировка: Помидор свежий	1/100	0,9	0	3,9	19	ТТК№108
	Суп-лапша Домашняя, цыпленок отварной	200/20	6	5,9	8,6	137	148/2004 Т17/1994
	Гуляш	50/50	11,7	8,7	3,5	135	437/2004
	Макаронные изделия отварные	200	4	9,9	47	294	469/1994
	Напиток Ягодный	200	0,04	0	16,6	69	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:		878	26,94	25,1	109,4	787	