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 09.11.2026

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, Многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Рассольник Ленинградский, говядина отварная	250/10	8,6	8	18,6	167,9	132/2004 Т8/1996
	Птица запеченная (голень), соус красный основной	90/30	15,2	10,71	1	196,56	ТТК№4,1 528/1994
	Рис отварной, масло сливочное	220/3	5,5	11,3	62	375,7	465/1994 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
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		**861**	**33,8**	**30,61**	**126,4**	**931,16**	
Вторник							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/20	12,2	6,4	14	152	124/2004 Т17/1994
	Крокеты рыбные	100	13,4	11,6	15	213	ТТК№60
	Картофельное пюре	200	4,41	9	42	226	472/1994
	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
Итого:		**828**	**35,21**	**27,6**	**116,9**	**841**	
Среда							
Обед	Борщ с капустой и картофелем, фрикадельки мясные	250/20	9	7	22	165	110/2004 112/2004
	Садрелька "Любительская"	80/40	13,8	14,2	11	179	ТТК№65
	Макаронные изделия отварные	220	7,7	9,35	51,7	323,4	469/1994
	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
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
Итого:		**900**	**37**	**31,35**	**142,6**	**921,4**	
Четверг							
Обед	Суп Картофельный с макаронными изделиями, цыпленок отварной	250/20	12,7	9	42	190	140/2004 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	200	6,2	9	29,8	265	464/1994
	АККомпот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	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:		**853**	**33,65**	**28,1**	**144,5**	**883**	
Пятница							
Обед	Суп Картофельный с бобовыми, фрикадельки мясные	250/20	10,8	7,7	22,5	207	139/2004 112/2004
	Фрикадельки в соусе	55/50	13,1	14,4	17	234	469/2004
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	230/7	8,1	13	55	370	469/1994 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	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:		**902**	**38,5**	**35,9**	**152,4**	**1065**	

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, консерва рыбная	250/20	6,5	8,5	22	201	133/2004 Т1/1994
	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят с соусом красным основным	75/40	15,9	10	12	215	499/2004 528/1994
	Каша гречневая вязкая	200	6,2	9	29,8	265	464/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	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
Итого:		**868**	**35**	**28,3**	**122,5**	**933**	
Вторник							
Обед	Суп Картофельный с бобовыми, цыпленок отварной	250/10	8,8	7,3	30	242,2	139/2004 Т8/1996
	Жаркое по-домашнему	50/200	16,8	37,1	44	521,4	259/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Напиток "Немолоко"	1/200	4	1,4	9	120	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		**950**	**32,3**	**46,2**	**115,1**	**1015,6**	
Среда							
Обед	Борщ с капустой и картофелем, фрикадельки мясные	250/20	13	8,1	21	201	110/2004 112/2004
	Котлета "Улыбка"	70/30	9,1	11,5	8,5	223	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,3	37,3	284,6	469/1994
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	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**	**33,1**	**27,5**	**115,4**	**922,6**	
Четверг							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/20	13	7,3	20,5	160	124/2004 Т17/1994
	Крокеты рыбные	100	10,4	11,6	13,2	213	ТТК№60
	Рис отварной	190	4,75	7,6	51,3	290,7	465/1994
	Компот Яблочный	200	0,9	0	18,3	75	ТТК№68
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
Итого:		**851**	**35,75**	**27,5**	**150**	**943,7**	
Пятница							
Обед	Солянка "Школьная"	250/20	12,15	14,5	11,5	214	ТТК№70
	Макароны, запеченные с сыром, масло сливочное	200/3	12	17	53	332	ТТК№226 14/2005
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	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:		**931**	**28,85**	**32,1**	**119,5**	**817**	