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 09.11.2026

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 | Рассольник Ленинградский, говядина отварная | 200/20 | 7 | 7,6 | 17,9 | 164,8 | 132/2004 Т8/1996 |
| | Котлета куриная рубленая с соусом красным основным | 50/50 | 8,35 | 9,3 | 9,2 | 150 | ТТК№52 528/1994 |
| | Макаронные изделия отварные, масло сливочное | 190/4 | 6,9 | 7,8 | 34 | 309,1 | 469/1994 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:** | | **772** | **26,75** | **25,3** | **105,9** | **814,9** | |
| **Вторник** | | | | | | | |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной | 200/20 | 4 | 5,36 | 8,44 | 132 | 124/2004 Т17/1994 |
| | Котлеты домашние | 90 | 11 | 11,1 | 12,42 | 218 | 271/2005 |
| | Каша гречневая вязкая, масло сливочное | 180/3 | 5,4 | 8,35 | 26,8 | 168,5 | 464/1994 14/2005 |
| | АКЧай 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:** | | **783** | **26,9** | **25,61** | **105,56** | **772,5** | |
| **Среда** | | | | | | | |
| Обед | Борщ с капустой и картофелем, фрикадельки мясные | 200/20 | 5,55 | 5,6 | 12,9 | 101,2 | 110/2004 112/2004 |
| | Котлеты | 90 | 10 | 11,3 | 16 | 221,2 | 473/1997 |
| | Макаронные изделия отварные, масло сливочное | 190/4 | 6,9 | 7,8 | 34 | 309,1 | 469/1994 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:** | | **762** | **26,95** | **25,3** | **107,7** | **822,5** | |
| **Четверг** | | | | | | | |
| Обед | Гарнировка: Огурец свежий | 1/60 | 0,42 | 0,06 | 1,1 | 6,6 | ТТК№107 |
| | Суп Картофельный с макаронными изделиями, цыпленок отварной | 200/20 | 7,83 | 5,2 | 20,7 | 148 | 140/2004 Т17/1994 |
| | Жаркое "Сюрприз" | 50/150 | 14 | 19 | 24 | 280 | ТТК№30 |
| | АККомпот из сухофруктов | 200 | 0,2 | 0 | 20,8 | 84 | ТТК№61 |
| | 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:** | | **938** | **26,95** | **24,86** | **106,6** | **731,6** | |
| **Пятница** | | | | | | | |
| Обед | Суп Картофельный с бобовыми, фрикадельки мясные | 200/20 | 5,35 | 6,6 | 16 | 162,3 | 139/2004 112/2004 |
| | Плов по-домашнему с филе куриным | 50/150 | 15,4 | 18,55 | 20,3 | 347,2 | ТТК№2/2 |
| | Компот из свежих яблок и ягод | 200 | 0,1 | 0 | 23,1 | 99 | ТТК№37 |
| | 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 |
| | Фрукт: Мандарин свежий | 1/100 | 0,8 | 0,2 | 15 | 38 | ТН |
| **Итого:** | | **778** | **25,95** | **25,95** | **104,2** | **779,5** | |

Обед с 7-12 лет вторая смена

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | |
| **Понедельник** | | | | | | | |
| **Обед** | Суп Картофельный, консерва рыбная | 200/20 | 5,5 | 7,6 | 17,2 | 155,6 | 133/2004 Т1/1994 |
| | Гуляш из филе цыпленка | 60/50 | 10 | 11 | 9,3 | 173,8 | ТТК№20 |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,3 | 7,38 | 33 | 264,6 | 469/1994 |
| | 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:** | | **768** | **26,3** | **26,58** | **104,3** | **785** | |
| **Вторник** | | | | | | | |
| **Обед** | Суп Картофельный с бобовыми, цыпленок отварной | 200/10 | 6,8 | 5,5 | 17,5 | 159,6 | 139/2004 Т17/1994 |
| | Рыба по школьному | 90 | 9,9 | 6,66 | 4,05 | 160,2 | ТТК№39 |
| | Рис отварной, масло сливочное | 200/5 | 5 | 11,7 | 39 | 283,5 | 465/1994 14/2005 |
| | Чай с лимоном | 200/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | 629/1994 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 2/33 | 4,8 | 0,8 | 33,8 | 144 | ТТК№54 |
| **Итого:** | | **778** | **26,8** | **24,66** | **109,55** | **807,3** | |
| **Среда** | | | | | | | |
| **Обед** | Борщ с капустой и картофелем, фрикадельки мясные | 200/20 | 5,55 | 5,6 | 12,9 | 101,2 | 110/2004 112/2004 |
| | Котлета "Улыбка" | 70/30 | 9,5 | 11,5 | 10,5 | 223 | ТТК№13 |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,3 | 7,38 | 33 | 264,6 | 469/1994 |
| | 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:** | | **758** | **25,85** | **25,08** | **101,2** | **779,8** | |
| **Четверг** | | | | | | | |
| **Обед** | Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной | 200/20 | 4 | 5,36 | 8,44 | 132 | 124/2004 Т17/1994 |
| | Жаркое по-домашнему | 50/150 | 14,6 | 17,5 | 25,5 | 263 | 436/2004 |
| | Напиток Ягодный | 200 | 0,04 | 0 | 16,6 | 69 | ТТК№64 |
| | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,4 | 21,8 | 122 | ТТК№54 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 1/33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| | Фрукт: Яблоко свежее | 1/150 | 0,6 | 0,6 | 15 | 78 | ТН |
| **Итого:** | | **853** | **25,44** | **24,26** | **104,24** | **736** | |
| **Пятница** | | | | | | | |
| **Обед** | Гарнировка: Огурец свежий | 1/60 | 0,42 | 0,06 | 1,1 | 6,6 | ТТК№107 |
| | Солянка "Школьная" | 200/20 | 7,9 | 5,94 | 32,6 | 145,2 | ТТК№70 |
| | Птица запеченная (бедро) | 100 | 9,2 | 12,6 | 0,2 | 209,3 | ТТК№32.1 |
| | Каша гречневая вязкая, масло сливочное | 160/5 | 4,8 | 8,4 | 27 | 181,4 | 464/1994 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:** | | **803** | **26,82** | **27,6** | **105,7** | **733,5** | |