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 за родительскую плату

Для организации детского питания детей

в образовательных учреждениях г. Йошкар-Олы

Возрастная группа: от 7-11 лет

Обед с 7 до 12 за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Рассольник Ленинградский, говядина отварная	200/10	6,6	5,9	17	139,4	132/2004 Т8/1996
	Птица запеченная (голень)	90	15,2	10,01	3,6	173,7	ТТК№4,1
	Рис отварной	170	4,25	8,6	48	265	465/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		**703**	**28,65**	**24,91**	**100,5**	**708,1**	
Вторник							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем , цыпленок отварной	200/10	3,8	4,76	8,34	106	124/2004 Т17/1994
	Крокеты рыбные	90	12,1	10,4	12,5	192	ТТК№60
	Картофельное пюре	190	4	9,6	39	207,1	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:		**748**	**25,1**	**25,36**	**105,74**	**755,1**	
Среда							
Обед	Борщ с капустой и картофелем, фрикадельки мясные	200/20	5,55	5,6	12,9	101,2	110/2004 112/2004
	Сарделька "Любительская"	80/30	13,3	13,8	10,8	177	ТТК№65
	Макаронные изделия отварные	150	4,9	5,9	32	276	469/1994
	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:		**738**	**28,25**	**25,9**	**100,5**	**745,2**	
Четверг							
Обед	Суп Картофельный с макаронными изделиями	200	7	4,8	15	136	140/2004
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/40	8,2	9	9	148	ТТК№52 528/1994
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	180/4	5,4	9,3	26,8	204	464/1994 14/2005
	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:		**732**	**25,1**	**23,7**	**101,4**	**705**	
Пятница							
Обед	Суп Картофельный с бобовыми, фрикадельки мясные	200/20	5,35	6,6	16	162,3	139/2004 112/2004
	Фрикадельки в соусе	55/50	13,1	14,4	12,7	234	469/2004
	Макаронные изделия отварные	160	5,6	6,5	32	235,2	469/1994
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		**750**	**28,65**	**28,1**	**105,7**	**824,5**	

Вторая неделя

Обед с 7 до 12 за родительскую плату

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
	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят с соусом красным основным	75/30	15,4	9,6	11,7	212,6	499/2004 528/1994
	Каша гречневая вязкая	180	5,4	6,1	26,8	146,3	464/1994
	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:		**763**	**30,8**	**23,9**	**100,5**	**705,5**	
Вторник							
Обед	Суп Картофельный с бобовыми, цыпленок отварной	200/20	6,8	5,5	17,5	159,6	139/2004 Т17/1994
	Жаркое по-домашнему	50/150	13,4	29,7	24	417	259/2005
	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
	Баранка сдобная	1/35	2,9	2,7	19,2	121,8	ТН
Итого:		**728**	**28,2**	**38,7**	**109,7**	**902,4**	
Среда							
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	3,5	4,9	11,7	96,2	110/2004
	Котлета "Улыбка"	70/30	9,1	11,5	8,5	223	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	200	7,2	7	41,3	289,5	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:		**758**	**24,5**	**24**	**110,1**	**822,7**	
Четверг							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	200/20	4	5,36	8,44	132	124/2004 Т17/1994
	Крокеты рыбные	90	12,1	10,4	12,5	192	ТТК№60
	Рис отварой	180	4,5	9,2	48,6	275,4	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	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		**748**	**25,8**	**25,56**	**117,64**	**807,4**	
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
	Макароны, запеченные с сыром, масло сливочное	180/4	11,7	17	52,92	340	ТТК№226 14/2005
	АКЧай 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:		**747**	**26,42**	**23,8**	**145,32**	**743,8**	