31

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ Г.ЙОШКАР-ОЛЫ»

МАУ «Центр детского здорового питания г. Йошкар-Олы»

СОГЛАСОВАНО:
Директор Школы № 31

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 31 г. Йошкар-Олы»
ИНН 1215232469
ОГРН 1201200002563

_____

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МАУ «Центр детского здорового питания»

_____ А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 12.10.2026

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	6,95	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	200/3	5	10,5	56,4	342	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	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
Итого:		**874**	**35,7**	**29,16**	**137,7**	**969,46**	
Вторник							
Обед	Щи из свежей капусты, цыпленок отварной	250/20	13	7	20,5	220	124/2004 Т17/1994
	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	11,1	5,6	4,8	114	374/2004
	Картофельное пюре, масло сливочное	210/10	4,41	15,3	32,1	302	472/1994 14/2005
	АКНапиток из кураги	200	0,9	0	16,1	117	704/2004
	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:		**873**	**35,61**	**28,7**	**116,2**	**947**	
Среда							
Обед	Борщ с капустой и картофелем, фрикадельки мясные	250/20	9,9	6,8	28,8	167	110/2004 112/2004
	Садрелька "Любительская"	80/40	13,3	13,8	6,7	177	ТТК№65
	Макаронные изделия отварные	200	7	8,5	47	294	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
	Баранка сдобная	1/35	2,9	2,7	19,2	121,8	ТН
Итого:		**865**	**35,8**	**32,2**	**133,8**	**891,8**	
Четверг							
Обед	Суп Картофельный с макаронными изделиями, цыпленок отварной	250/20	10	7	56	245	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	220	6,6	8,3	32,67	260,8	464/1994
	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:		**873**	**31,35**	**25,4**	**155,57**	**907,8**	
Пятница							
Обед	Суп Картофельный с бобовыми, говядина отварная	250/20	10	8,5	29,1	242,2	139/2004 Т8/1996
	Фрикадельки в соусе	55/50	13,1	14,4	12,7	234	469/2004
	Макаронные изделия отварные	190	6,7	7,8	44,6	279,3	469/1994
	Напиток Ягодный	200	0,04	0	16,6	69	ТТК№64
	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**	**34,14**	**31,3**	**132,8**	**957,5**	

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	6,6	20,9	188	133/2004 Т1/1994
	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят с соусом красным основным	75/40	15,85	10,2	11,3	214	499/2004 528/1994
	Каша гречневая вязкая	220	6,6	9,9	32,8	250,8	464/1994
	АКЧай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	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:		**895**	**34,95**	**27,5**	**123,9**	**906,8**	
Вторник							
Обед	Суп Картофельный с бобовыми, говядина отварная	250/10	8,8	7,3	22,3	242,2	139/2004 Т8/1996
	Жаркое "Сюрприз"	55/205	23,5	13,1	40,5	351	ТТК№30
	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:		**803**	**38,7**	**21,2**	**121,5**	**845,2**	
Среда							
Обед	Борщ с капустой и картофелем, фрикадельки мясные	250/20	9	6,5	13,5	160,25	110/2004 112/2004
	Котлета "Улыбка"	70/30	9,1	11,5	8,5	223	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,9	37,25	260,6	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:		**808**	**28,9**	**26,5**	**104,05**	**834,85**	
Четверг							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/20	13	7	20,5	160	124/2004 Т17/1994
	Крокеты рыбные	100	10,4	11,6	13,2	213	ТТК№60
	Рис отварной, масло сливочное	180/3	4,5	9,4	48,6	297,6	465/1994 14/2005
	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:		**844**	**35,5**	**29**	**147,3**	**950,6**	
Пятница							
Обед	Солянка "Школьная"	250/20	12,15	14,5	11,5	214	ТТК№70
	Макароны, запеченные с сыром, масло сливочное	240/4	12	17	53	410	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:		**972**	**28,85**	**32,1**	**119,5**	**895**	