31

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 12.10.2026

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	4,8	4,2	14,9	134	132/2004 Т8/1996
	Птица запеченная (голень)	90	15,2	10,01	0,2	173,7	ТТК№4,1
	Рис отварной	180	4,5	7,56	43,65	275	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:		**713**	**27,1**	**22,17**	**90,65**	**712,7**	
Вторник							
Обед	Щи из свежей капусты, цыпленок отварной	200/20	4,4	3,5	19,5	135	124/2004 Т17/1994
	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	11,1	5,6	4,8	114	374/2004
	Картофельное пюре	190	4	8,55	27,74	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:		**768**	**24,7**	**18,25**	**97,94**	**706,1**	
Среда							
Обед	Борщ с капустой и картофелем, фрикадельки мясные	200/20	5,7	5,6	11,9	136,2	110/2004 112/2004
	Сарделька "Любительская"	80/40	13,3	13,8	6,7	177	ТТК№65
	Макаронные изделия отварные	160	5,6	6,6	37,5	235,2	469/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
Итого:		**766**	**29,6**	**26,8**	**104,9**	**750,4**	
Четверг							
Обед	Суп Картофельный с макаронными изделиями, цыпленок отварной	200/10	6	4,6	21,3	190,6	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	180	5,4	8,1	26,8	168,5	464/1994
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
Итого:		**756**	**24,75**	**22,8**	**106,1**	**711,1**	
Пятница							
Обед	Суп Картофельный с бобовыми, говядина отварная	200/10	4,3	4	15,04	143,3	139/2004 Т8/1996
	Фрикадельки в соусе	55/50	13,1	14,4	12,7	234	469/2004
	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,4	42,3	264	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:		**753**	**28,04**	**26,4**	**116,44**	**843,3**	

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	5,04	5,6	12,3	125	133/2004 Т1/1994
	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят с соусом красным основным	50/50	8,35	9,3	9,2	150	499/2004 528/1994
	Каша гречневая вязкая	200	6	6,7	29,7	182,5	464/1994
	АКЧай 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:		**795**	**24,99**	**24,7**	**102,5**	**711,3**	
Вторник							
Обед	Суп Картофельный с бобовыми	200	4	4	15	149	139/2004
	Жаркое "Сюрприз"	55/190	23	12,86	38,9	343	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:		**728**	**33,4**	**17,66**	**112,6**	**744**	
Среда							
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	3,5	3,5	11,7	96,2	110/2004
	Котлета "Улыбка"	70/30	9,1	11,5	8,5	223	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	200	9	8,7	41	294	469/1994
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	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:		**768**	**27,1**	**26,8**	**112,3**	**865**	
Четверг							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	200/20	4,4	3,5	19,5	132	124/2004 Т17/1994
	Крокеты рыбные	90	10	10,4	12,5	192	ТТК№60
	Рис отварной, масло сливочное	180/4	4,5	10,16	35	234	465/1994 14/2005
	Компот Яблочный	200	0,9	0	18,3	75	ТТК№68
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		**727**	**22,2**	**24,46**	**102,2**	**705**	
Пятница							
Обед	Гарнировка: Огурец свежий	1/60	0,42	0	1,14	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	9	13	40	302	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**	**23,72**	**19,74**	**132,44**	**705,8**	