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 - 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	7,4	5,9	14,9	139,4	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	180/10	6,3	11,3	37,25	334,6	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:		**768**	**26,55**	**27,1**	**106,15**	**815**	
Вторник							
Обед	Щи из свежей капусты, цыпленок отварной	200/20	4,4	3,5	19,5	132	124/2004 Т17/1994
	Котлеты домашние	90	11,41	11,2	12,42	218	271/2005
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/7	6	12	29,7	214,3	464/1994 14/2005
	АКЧай 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:		**782**	**26,41**	**27,3**	**106,62**	**757,3**	
Среда							
Обед	Борщ с капустой и картофелем, фрикадельки мясные	200/20	5,7	5,6	11,9	136,2	110/2004 112/2004
	Котлеты	90	10	12,5	21,6	219	473/1997
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	190/3	6,7	8,8	26,6	250,1	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:		**761**	**26,9**	**27,5**	**104,9**	**796,3**	
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	7,8	6,3	21,3	205	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**	**26,92**	**25,96**	**107,2**	**788,6**	
Пятница							
Обед	Суп Картофельный с бобовыми, говядина отварная	200/20	5,3	5,68	15,04	163,2	139/2004 Т8/1996
	Плов по-домашнему с филе куриным	50/150	15,4	18,55	25,1	347,2	ТТК№2/2
	Компот из свежих яблок и ягод	200	0,1	0	17,8	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: Апельсин свежий	1/200	1,8	0,4	21	80	ТН
Итого:		**878**	**26,9**	**25,23**	**108,74**	**822,4**	

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	5,04	5,6	12,3	125	133/2004 Т1/1994
	Гуляш из филе цыпленка	60/50	10	11	9,3	173,8	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,9	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:		**768**	**25,84**	**25,1**	**103,65**	**750,4**	
Вторник							
Обед	Суп Картофельный с бобовыми, говядина отварная	200/20	5,3	5,68	15,04	163,2	139/2004 Т8/1996
	Рыба по школьному	90	9,6	6,66	4,05	160,2	ТТК№39
	Рис отварной, масло сливочное	200/5	5	11,7	32,5	230	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:		**788**	**25**	**24,84**	**100,59**	**757,4**	
Среда							
Обед	Борщ с капустой и картофелем, фрикадельки мясные	200/20	5,7	5,6	11,9	136,2	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:		**758**	**25,6**	**25,6**	**102,45**	**810,8**	
Четверг							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	200/20	4,4	3,5	19,5	132	124/2004 Т17/1994
	Гуляш	50/50	11	10	4,6	135	437/2004
	Картофельное пюре	200	5,2	9,2	29,2	203,5	472/1994
	Напиток Ягодный	200	0,04	0	16,6	69	ТТК№64
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	15,8	122	ТТК№54
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого:		**920**	**25,04**	**23,7**	**100,7**	**739,5**	
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
	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	204,6	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**	**27,54**	**105,74**	**756,7**	