

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 г. Йошкар-Олы»



А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 14.09.2026

Обед от 12 лет и старше за родительскую плату

Для организации детского питания детей
в образовательных учреждениях г. Йошкар-Олы

Возрастная группа: от 12 лет и старше

Обед от 12 и старше за родительскую плату

Первая неделя

Обед от 12 и старше за родительскую плату							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Рассольник Ленинградский	250	6	5,25	18,6	142,5	132/2004
	Птица запеченная (голень), соус красный основной	90/30	15,2	10,71	1	196,56	ТТК№4,1 528/1994
	Рис отварной, масло сливочное	210/4	5,25	11	56,7	350,9	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	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		842	30,95	27,56	121,1	880,96	
Вторник							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/10	12,2	6,4	20,5	181	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	220/4	4,62	15	41	315	472/1994 14/2005
	АКНапиток Апельсиновый	200	0,2	0	19,8	77	699/2004
	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:		842	32,42	27,6	115,9	820	
Среда							
Обед	Суп Картофельный, консерва рыбная	250/10	5,7	6	20,1	150,4	133/2004 Т1/1994
	Котлеты мясные	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные	210	9,5	12,4	49	308,7	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:		835	33,9	32,6	130,4	912,1	
Четверг							
Обед	Суп Картофельный с макаронными изделиями	250	8	6,5	56	210	140/2004
	Котлеты рубленные из бройлеров цыплят с соусом красным основным	50/50	8,35	9,3	9,2	150	499/2004 528/1994
	Каша гречневая вязкая	220	6,6	11,3	32,67	265	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:		828	27,45	27,7	142,67	816	
Пятница							
Обед	Суп Картофельный с бобовыми, говядина отварная	250/10	8,8	7,3	22,3	192,4	139/2004 Т8/1996
	Фрикадельки в соусе	55/50	13,1	14,4	12,7	234	469/2004
	Макаронные изделия отварные	200	9	11,8	46,6	294	469/1994
	Напиток Ягодный	200	0,04	0	16,6	69	ТТК№64
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	26,8	122	ТТК№54
Итого:		815	34,74	33,9	125	911,4	

Обед от 12 и старше за родительскую плату

Вторая неделя

Обед от 12 и старше за родительскую плату							
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	50/50	8,35	9,3	9,2	150	499/2004 528/1994
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/5	6,3	10,8	31	247,9	464/1994 14/2005
	Чай 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:		865	27,15	27,5	120	839,9	
Вторник							
Обед	Суп Картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167	139/2004
	Котлеты мясные	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК№63
	Картофельное пюре, масло сливочное	210/5	5	12,5	33,1	331	472/1994 14/2005
	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:		830	29,9	32,3	116,7	951	
Среда							
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	7,1	6	13,5	137	110/2004
	Котлета "Улыбка"	70/40	9,3	16	23	225	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	220	10	13	51,7	323,4	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:		838	30,9	35,6	133	876,4	
Четверг							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/10	12,2	6,4	20,5	181	124/2004 Т17/1994
	Крокеты рыбные	100	10,4	11,6	13,2	213	ТТК№60
	Рис отварной, масло сливочное	180/3	4,5	10	35	214,5	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	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		801	32,3	28,6	116,8	816,5	
Пятница							
Обед	Солянка "Школьная"	250/20	12,15	14,5	11,5	214	ТТК№70
	Макароны, запеченные с сыром	200	10	12,2	44,5	320	ТТК№226
	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 ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
Итого:		936	27,35	27,5	115	816	