

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 14.09.2026

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

Первая неделя

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	11,5	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	27,6	106,62	757,3	
Среда							
Обед	Суп Картофельный, консерва рыбная	200/20	5,04	5,6	12,3	125	133/2004 Т1/1994
	Котлеты мясные	90	8,7	9,4	9,3	182	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	190/10	8,7	12	41,25	323,3	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	26,94	27,6	107,65	821,3	
Четверг							
Обед	Гарнировка: Огурец свежий	1/100	0,7	0,1	1,9	11	ТТК№107
	Суп Картофельный с макаронными изделиями, цыпленок отварной	200/20	9	6,3	31,3	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 ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		953	26,5	25,8	105,1	732	
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 от 7 до 12 лет вторая смена

Вторая неделя

Обед от 7 до 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	15	9,3	173,8	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные	180	6,3	3,9	37,25	260,6	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:		768	25,84	25,1	103,65	750,4	
Вторник							
Обед	Суп Картофельный с бобовыми, говядина отварная	200/20	5,3	5,68	18	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	29,5	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	100,55	757,4	
Среда							
Обед	Борщ с капустой и картофелем, фрикадельки мясные	200/20	8,1	5,6	11,9	136	110/2004 112/2004
	Котлета "Улыбка"	70/30	9,1	15,5	22,7	223	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	150	5,25	3,2	31	217,1	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:		728	26,95	24,9	110,4	767,1	
Четверг							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	200/20	4,4	5,5	12	132	124/2004 Т17/1994
	Гуляш	50/50	11,4	10	18,1	135	437/2004
	Картофельное пюре	180	3,78	8,1	26,28	196,2	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
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		783	25,82	24,4	105,68	726,2	
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
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	180/5	6,3	7,6	40,1	297,6	ТТК№226 14/2005
	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:		798	26,42	26,54	105,94	788,7	