

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 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	114	132/2004 Т8/1996
	Птица запеченная (голень)	90	15,2	10,01	0,2	173,7	ТТК№4,1
	Рис отварной	200	5	8	54	306	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:		733	27,6	22,61	101	723,7	
Вторник							
Обед	Щи из свежей капусты, цыпленок отварной	200/20	4,4	3,5	19,5	132	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	160/3	3,36	10,2	26,6	254	472/1994 14/2005
	Напиток 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:		741	23,36	19,9	100,5	710	
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	160	5,6	7,5	33,1	231,6	469/1994
	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:		743	24,44	23,3	103,7	742,6	
Четверг							
Обед	Суп Картофельный с макаронными изделиями, цыпленок отварной	200/10	6	4,6	31,3	179,6	140/2004 Т17/1994
	Котлета куриная рубленая цыплят с соусом красным основным	50/50	8,35	9,3	9,2	150	ТТК№52 528/1994
	Каша гречневая вязкая	180	5,4	9,1	26,8	176	464/1994
	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:		756	24,75	23,8	116,1	707,6	
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	4,7	37,25	260,6	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
Итого:		753	28,04	23,7	111,39	839,9	
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54

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
	АКЧай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Каша гречневая вязкая	200	6	6,75	29,5	162,5	464/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
	Баранка сдобная	1/35	2,9	2,7	19,2	121,8	ТН
Итого:		828	27,39	25,15	119,2	763,3	
Вторник							
Обед	Суп Картофельный с бобовыми	200	4	4	15	139	139/2004
	Котлеты мясные	90	8,7	9,4	9,3	182	ТТК№63
	Картофельное пюре, масло сливочное	200/8	4,62	15,82	32,1	249	472/1994 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:		788	23,82	30,02	115,3	824	
Среда							
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	6,1	5	11,9	126	110/2004
	Котлета "Улыбка"	70/30	9,1	15,5	22,7	223	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	200	9	5,2	46,6	270	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	29,7	28,8	132,3	870,8	
Четверг							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	200/20	4,4	5,5	12	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
	АККомпот 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	26,46	94,7	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	