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 28.09.2026

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Гарнировка: Кукуруза сладкая	1/60	3	0,3	4,9	27,2	ТТК№41
	Суп картофельный с бобовыми, фрикадельки мясные	200/20	7,4	8,15	28,3	204	139/2004 112/2004
	Плов по-домашнему	40/160	13,3	18,4	31,1	338	ТТК№2
	Чай 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
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого:		**920**	**26,6**	**27,25**	**106,6**	**781,2**	
Вторник							
Обед	Борщ Сибирский, цыпленок отварной	200/20	7,1	4,8	27	171	111/2004 Т17/1994
	Птица запеченная (голень)	90	10,25	10	0,2	173,7	ТТК№4,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	180/3	5,4	10,7	24,8	207,2	464/1994 14/2005
	АККомпот Яблочный	200	0,9	0	18,3	75	ТТК№68
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Фрукт: Груша свежая	1/200	0,8	0,8	20	84	ТН
Итого:		**918**	**26,35**	**26,5**	**103,2**	**771,9**	
Среда							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, фрикадельки мясные	200/20	6,1	5,7	16,1	129	124/2004 112/2004
	Бифштекс детский	90	9,1	13,5	3,2	235,2	ТТК№11
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	150/3	6,3	7,4	42,3	264,6	469/1994 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:		**728**	**26,1**	**27,2**	**106,6**	**821,8**	
Четверг							
Обед	Гарнировка: Огурец свежий	60	0,42	0	1,14	6,6	ТТК№107
	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	200/20	6,5	5,4	20,5	166	132/2004 Т17/1994
	Рыба аппетитная	90	11,2	10	1,5	217	ТТК№32
	Картофельное пюре	190	4	9,1	33,2	207	472/1994
	АККомпот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	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:		**818**	**26,62**	**25,1**	**106,94**	**813,6**	
Пятница							
Обед	Суп картофельный, рыбная консерва	200/20	5,3	9	37,2	165	133/2004 Т1/1994
	Жаркое по-домашнему	50/150	15	11,5	10,3	269	436/2004
	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
	Печенье Сормовское	1/50	3	6	26	150	ТН
Итого:		**702**	**25,5**	**26,7**	**101,6**	**705**	

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 с макаронными изделиями, говядина отварная	200/20	6,5	11	32,1	170,6	140/2004 Т8/1996
	Тефтели из мяса птицы с соусом красным основным	75/30	9,7	5,4	7,9	137,4	ТТК№103 528/1994
	Каша гречневая вязкая	185	5,5	8,6	26,8	184,5	464/1994
	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:		**768**	**26,2**	**25,6**	**106,8**	**705,5**	
Вторник							
Обед	Салат из квашеной капусты	60	0	3	4,86	27,2	ТТК№50
	Борщ с капустой и картофелем, фрикадельки мясные	200/20	5,7	5,6	11,9	136,2	110/2004 112/2004
	Котлеты мясные	90	12,1	9,3	14,7	214	ТТК№63
	Рис отварной, масло сливочное	170/5	4,1	7,7	19,9	189	465/1994 14/2005
	АККомпот "Изюминка"	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№62
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
Итого:		**811**	**26,9**	**26,4**	**105,96**	**794,4**	
Среда							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	200/20	10,1	6,4	29,2	175	132/2004 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, масло сливочное	160/5	3,9	11	23,1	196,5	464/1994 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:		**750**	**26,95**	**27,3**	**106,5**	**714,5**	
Четверг							
Обед	Гарнировка: Огурец свежий	1/60	0,42	0	2,22	9	ТТК№107
	Суп картофельный с бобовыми, фрикадельки мясные	200/20	8,4	9,15	22,5	204	139/2004 112/2004
	Котлета "Улыбка"	60/30	9	8,9	4,9	146	ТТК№13
	Картофельное пюре	200	4,2	9	29,2	218	472/1994
	АККомпот из свежих плодов	200	0,2	0	19,6	105	585/3/1994
	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**	**26,52**	**27,65**	**108,22**	**815**	
Пятница							
Обед	Суп-лапша Домашняя, цыпленок отварной	200/20	6	5,9	8,6	137	148/2004 Т17/1994
	Гуляш	50/50	10,1	8,5	3,5	135	437/2004
	Макаронные изделия отварные	200	7	9,9	45	294	469/1994
	Напиток Ягодный	200	0,04	0	16,6	69	ТТК№64
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого:		**903**	**26,14**	**25,3**	**105,6**	**785**	