

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 04.05.2026

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		
<b>Понедельник</b>							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	200	7	7,1	30	173,8	139/2004
	Тефтели из мяса птицы рубленые с соусом красным основным	75/40	9	7,9	25	220	ТТК№103 528/1994
	Макаронные изделия отварные	160	5,7	9	25	230	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
<b>Итого:</b>		<b>700</b>	<b>23,8</b>	<b>24,2</b>	<b>107,9</b>	<b>742,8</b>	
<b>Вторник</b>							
Обед	Рассольник Ленинградский, фрикадельки мясные	200/20	7,6	8,2	32	170	132/2004 112/2004
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	13	5,6	4,2	201	ТТК№20
	Рис отварной	160	4	16,4	45	245,3	465/1994
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>713</b>	<b>27,4</b>	<b>30,6</b>	<b>116,9</b>	<b>769,3</b>	
<b>Среда</b>							
Обед	Суп картофельный, консерва рыбная	200/20	5,8	4	19,8	135	133/2004 Т1/1994
	Котлеты мясные	90	12,6	12,24	14,5	234	ТТК№52
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	200/5	4,5	9,2	37	219	469/1994 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>755</b>	<b>25,5</b>	<b>25,84</b>	<b>103,2</b>	<b>718</b>	
<b>Четверг</b>							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	200/20	5,8	6,7	16	153	124/2004 Т17/1994
	Рыба по-школьному	90	13	11	36	261	ТТК№39
	Картофельное пюре	170	3,57	7,65	24,82	185,3	472/1994
	АК 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
<b>Итого:</b>		<b>713</b>	<b>24,97</b>	<b>25,75</b>	<b>108,72</b>	<b>729,3</b>	
<b>Пятница</b>							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, говядина отварная	200/20	7,8	6	34,6	204	140/2004 Т8/1996
	Сарделька "Любительская"	80/30	12,9	13,5	6,7	173,8	ТТК№65
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,84	4,36	31	201	Т4/1994
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>705</b>	<b>27,84</b>	<b>24,06</b>	<b>104</b>	<b>720,8</b>	

## Обед с 7 до 12 за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Вторник</b>							
Обед	Суп картофельный, рыбная консерва	200/10	7	7,5	30	230	133/2004 Т1/1994
	Гречка по-купечески с филе куриным	50/160	17,3	9,3	35,7	353	ТТК№71
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	26,8	122	ТТК№54
	Пряник	1/42	2,6	6,5	13,8	62	ТН
<b>Итого:</b>		<b>712</b>	<b>30,9</b>	<b>23,7</b>	<b>121,3</b>	<b>825</b>	
<b>Среда</b>							
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	8	9	23,3	173,8	139/2004
	Плов по-домашнему	50/160	13,4	15,9	29,8	316	ТТК№2
	Компот 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	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>876</b>	<b>26,6</b>	<b>25,7</b>	<b>117,9</b>	<b>797,8</b>	
<b>Четверг</b>							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные	200/20	8,1	6,9	43,1	225	110/2004 112/2004
	Фрикадельки в соусе	55/50	13,1	14,4	12,7	234	469/2004
	Картофельное пюре	180	3,78	8,1	26,40	196,2	472/1994
	АК 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
<b>Итого:</b>		<b>737</b>	<b>27,18</b>	<b>29,6</b>	<b>83,9</b>	<b>776,2</b>	
<b>Пятница</b>							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	200/20	4,17	4,7	10	129,2	124/2004 Т17/1994
	Котлета рыбная	100	8,7	5,2	8,3	112	324/1994
	Рис отварной, масло сливочное	160/7	8	13,4	47	320	465/1994 14/2005
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>720</b>	<b>23,67</b>	<b>23,7</b>	<b>101</b>	<b>714,2</b>	