

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 - 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		
<b>Понедельник</b>							
Обед	Гарнировка: Кукуруза сладкая	1/60	1,2	0	6,6	30	ТН
	Суп картофельный с бобовыми на к/б	200	7	7,1	30	173,8	139/2004
	Плов по-домашнему с филе куриным	50/190	13	18	21,4	335	ТТК№2/2
	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
<b>Итого:</b>		<b>758</b>	<b>25,7</b>	<b>25,7</b>	<b>102,8</b>	<b>729,8</b>	
<b>Вторник</b>							
Обед	Рассольник Ленинградский, фрикадельки мясные	200/20	7,6	8,2	32	170	132/2004 112/2004
	Птица запеченная (голень)	1/90	10	7,55	0,2	162	ТТК№4,1
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	180/5	3,5	7,7	23,5	174	469/1994 14/2005
	АК Напиток Ягодный	200	0,04	0	16,6	69	ТТК№64
	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
<b>Итого:</b>		<b>753</b>	<b>25,44</b>	<b>24,05</b>	<b>102,1</b>	<b>708</b>	
<b>Среда</b>							
Обед	Суп картофельный, консерва рыбная	200/20	5,8	4	17,8	135	133/2004 Т1/1994
	Котлета "Домашняя"	90	11,3	14	12,4	205	271/2005
	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,4	5,8	20,4	186	Т4/1994
	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
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
<b>Итого:</b>		<b>948</b>	<b>26,2</b>	<b>24,4</b>	<b>105,6</b>	<b>797</b>	
<b>Четверг</b>							
Обед	Гарнировка: Помидор свежий	1/60	0,5	0,12	2,35	11	ТН
	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	200/20	5,8	6,7	16	153	124/2004 Т17/1994
	Гуляш	50/50	10,5	12,4	3,5	163	437/2004
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	190/5	4,4	7,8	38	210,5	469/1994 14/2005
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>840</b>	<b>25,8</b>	<b>27,62</b>	<b>104,85</b>	<b>730,5</b>	
<b>Пятница</b>							
Обед	Гарнировка: Огурец свежий	1/60	0,4	0	2,2	9	ТН
	Суп картофельный с макаронными изделиями, говядина отварная	200/20	7,8	6	34,6	204	140/2004 Т8/1996
	Жаркое "Сюрприз"	55/190	15,25	18,5	30,5	343	ТТК№30
	Напиток Апельсиновый	200	0,2	0	19,8	77	699/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>758</b>	<b>26,05</b>	<b>24,9</b>	<b>104</b>	<b>705</b>	

## Обед с 7-12 лет вторая смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Вторник</b>							
Обед	Салат из квашеной капусты	60	0	3	4,86	27,2	ТТК№72
	Суп картофельный, рыбная консерва	200/20	8	8	32,5	235	133/2004 Т1/1994
	Гёфтели из мяса птицы с соусом красным основным	75/30	7,2	5,4	10,76	137,4	ТТК№103 528/1994
	Макаронные изделия отварные	150	7	7,1	20,3	180	469/1994
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	58	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>775</b>	<b>24,9</b>	<b>23,9</b>	<b>100,52</b>	<b>709,6</b>	
<b>Среда</b>							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, цыпленок отварной	200/20	8,25	9,25	24,5	213,8	139/2004 Т17/1994
	Сарделька "Любительская"	80/40	7,8	6,7	6,8	110,5	ТТК№65
	Рис отварной	170	4,3	4,8	19	170	465/1994
	Компот из свежих яблок и ягод	200	0,1	0	25,6	99	ТТК№37
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Печенье Сормовское	1/50	4	6,5	15	110	ТН
<b>Итого:</b>		<b>793</b>	<b>26,85</b>	<b>27,65</b>	<b>107,8</b>	<b>775,3</b>	
<b>Четверг</b>							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные	200/20	8,1	6,9	43,1	225	110/2004 112/2004
	Котлета "Улыбка"	70/30	9,1	10,9	11,3	170	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	150	7	7,1	20,3	180	469/1994
	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>703</b>	<b>26,8</b>	<b>25,3</b>	<b>106,6</b>	<b>705</b>	
<b>Пятница</b>							
Обед	Гарнировка: Помидор свежий	1/60	0,5	0,12	2,35	11	ТН
	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	200/20	4,17	4,7	10	129,2	124/2004 Т17/1994
	Рыба аппетитная	90	13,2	10,9	0,45	274	ТТК№32
	Картофельное пюре, масло сливочное	180/5	3,78	9,7	48,17	194,5	472/1994 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	58	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
<b>Итого:</b>		<b>820</b>	<b>26,25</b>	<b>26,02</b>	<b>105,97</b>	<b>799,7</b>	