

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 18.05.2026
Обед от 12 лет и старше за родительскую плату
Для организации детского питания детей
в образовательных учреждениях г. Йошкар-Олы

Возрастная группа: от 12 лет и старше

Обед от 12 и старше за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, фрикадельки мясные	250/10	12,7	13	31,1	302	139/2004 112/2004
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/50	8,35	9,3	9,2	150	ТТК№52 528/1994
	Макаронные изделия отварные	190	4,4	5,2	29,8	173,5	469/1994
	АК 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:		808	29,95	28,1	114,9	816,5	
Вторник							
Обед	Борщ Сибирский, говядина отварная	250/10	9,2	10,2	41,6	174,4	111/2004 Т8/1996
	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	11,1	7	4,8	128,8	374/2004
	Картофельное пюре, масло сливочное	200/7	8	15,1	29,1	255	472/1994 14/2005
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	34	164	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:		825	32,8	32,9	139,3	855,2	
Среда							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, фрикадельки мясные	250/20	9,1	6,5	16,7	230	124/2004 112/2004
	Котлета "Улыбка"	60/40	11,5	12,3	21	236	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	190	5,6	9	40	301	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
Итого:		800	28,9	28,2	109,8	897	
Четверг							
Обед	Рассольник Ленинградский, щипленок отварной	250/10	8	6,2	30,9	180	132/2004 Т17/1994
	Жаркое "Сюрприз"	55/205	14	21	41,4	496	ТТК№30
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		803	28,4	28	130	928	
Пятница							
Обед	Суп картофельный, консерва рыбная	250/20	9	9	33	240	133/2004 Т1/1994
	Котлета "Домашняя" с соусом красным основным	70/30	11,13	13,6	8	200	271/2005 528/1994
	Рис отварной	180	4,56	7,2	39	256	465/1994
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	26,8	122	ТТК№54
Итого:		800	28,89	30,2	125,6	899	

Обед от 12 и старше за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные	250/10	7,4	6,9	30	189	140/2004 112/2004
	Плов по-домашнему с филе куриным	50/190	18	20,9	48,54	419	ТТК№2/2
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	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
Итого:		925	27,9	28	120,44	830	
Вторник							
Обед	Борщ с капустой и картофелем, говядина отварная	250/10	7	7,2	21	152	110/2004 Т8/1996
	Гуляш из филе цыпленка	60/50	10	9	4,62	173,8	ТТК№20
	Каша пшеничная вязкая	200	8	11	57,9	420	Т4/1994
	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:		803	27,6	27,6	115,42	875,8	