

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ Г.ЙОШКАР-ОЛЫ»
МАУ «Центр детского здорового питания г. Йошкар-Олы»

СОГЛАСОВАНО:

Директор Школы № 31



СВЕРЖДАЮ:

Директор



МАУ «Центр детского здорового питания»

А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 18.05.2026

Обед от 12 лет и старше -сво, овз, многодетные

Для организации детского питания детей

в образовательных учреждениях г. Йошкар-Олы

Возрастная группа: от 12 лет и старше

Обед от 12 и старше СВО, ОВЗ, Многодетные

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	180	5,1	5,2	38,8	164	469/1994
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	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	
Итого:		965	28,45	27,7	117,2	815	
Вторник							
Обед	Борщ Сибирский, говядина отварная	250/20	11,8	11	41,6	199,8	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:		835	35,4	33,7	139,3	880,6	
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	230	6	10	41	305	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
Баранка сдобная	1/35	2,9	2,7	19,2	121,8	ТН	
Итого:		875	32,2	31,9	130	1022,8	
Четверг							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	250/20	10	7	32	194,5	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	26,8	122	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		813	30,4	28,8	132,1	942,5	
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
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	26,8	122	ТТК№54
Итого:		800	28,69	30,2	117	898	

Обед от 12 и старше СВО, ОВЗ, Многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные	250/20	8	7,5	31	195	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 ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		943	29	28,8	125,44	847	
Вторник							
Обед	Борщ с капустой и картофелем, фрикадельки мясные	250/20	9	9,6	25	160,25	110/2004 112/2004
	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 пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		805	29,1	29,8	115,42	873,05	