

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

СОГЛАСОВАНО:

Директор Школы



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «Центр детского здорового питания»



А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 18.05.2026

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 | | |
| Понедельник | | | | | | | |
| Обед | Гарнировка: Горошек зеленый | 60 | 1,8 | 0 | 3,6 | 90 | ТН |
| | Суп картофельный с бобовыми, фрикадельки мясные | 200/20 | 6,1 | 7,5 | 20,3 | 213,8 | 139/2004 112/2004 |
| | Плов по-домашнему | 50/160 | 14 | 16,9 | 36,26 | 290 | ТТК№2 |
| | АК Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 2/33 | 4,8 | 0,8 | 33,8 | 144 | ТТК№54 |
| Итого: | | 756 | 26,9 | 25,2 | 108,96 | 795,8 | |
| Вторник | | | | | | | |
| Обед | Борщ Сибирский, говядина отварная | 200/20 | 9 | 10 | 40,3 | 171 | 111/2004 Т8/1996 |
| | Гуляш из филе цыпленка | 60/50 | 10 | 9 | 4,62 | 173,8 | ТТК№20 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 5,1 | 8 | 26 | 206,6 | Т4/1994 |
| | Напиток Витаминный | 200 | 0,3 | 0,14 | 19,5 | 82 | ТТК№59 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 1/33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| Итого: | | 763 | 26,8 | 27,54 | 107,32 | 705,4 | |
| Среда | | | | | | | |
| Обед | Гарнировка: Огурец свежий | 1/60 | 0,4 | 0 | 2,2 | 9 | ТН |
| | Щи из свежей капусты с картофелем, фрикадельки мясные | 200/20 | 4,5 | 5,6 | 13,8 | 114,9 | 124/2004 112/2004 |
| | Котлеты мясные | 90 | 12,7 | 12,2 | 14,7 | 234 | ТТК№63 |
| | Макаронные изделия отварные, масло сливочное | 180/5 | 5,1 | 9,4 | 38,8 | 291,6 | 469/1994 14/2005 |
| | АК Чай с лимоном | 200/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | 629/2004 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 1/33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| Итого: | | 795 | 25,4 | 27,6 | 101,6 | 781,5 | |
| Четверг | | | | | | | |
| Обед | Гарнировка: Помидор свежий | 60 | 0,5 | 0,12 | 2,35 | 11 | ТН |
| | Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной | 200/20 | 7 | 6 | 29 | 166 | 132/2004 Т17/1994 |
| | Рыба по-школьному | 100 | 9,45 | 6,6 | 4,1 | 120 | 324/1994 |
| | Картофельное пюре, масло сливочное | 180/5 | 4,8 | 12 | 12 | 208,2 | 472/1994 14/2005 |
| | Компот из свежих плодов | 200 | 0,2 | 0 | 28,7 | 115 | 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: | | 823 | 26,25 | 25,32 | 105,95 | 753,2 | |
| Пятница | | | | | | | |
| Обед | Гарнировка: Огурец свежий | 1/60 | 0,4 | 0 | 2,2 | 9 | ТН |
| | Суп картофельный, консерва рыбная | 200/20 | 8 | 8 | 30 | 235 | 133/2004 Т1/1994 |
| | Жаркое по-домашнему | 50/190 | 16 | 18 | 45,1 | 342 | 436/2004 |
| | АК Чай с лимоном | 200/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | 629/2004 |
| | Хлеб пшеничный | 1/25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК№54 |
| Итого: | | 752 | 26,6 | 26,2 | 105,4 | 707 | |

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, фрикадельки мясные | 200/20 | 7,3 | 6,3 | 27,5 | 181 | 140/2004 112/2004 |
| | Котлета куриная рубленая с соусом красным основным | 50/50 | 8,35 | 9,3 | 9,2 | 150 | ТТК№52 528/1994 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 5,8 | 8,2 | 20 | 173,8 | T4/1994 |
| | АК Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 2/33 | 4,8 | 0,8 | 33,8 | 144 | ТТК№54 |
| Итого: | | 766 | 26,45 | 24,6 | 105,5 | 706,8 | |
| Вторник | | | | | | | |
| Обед | Борщ с капустой и картофелем, говядина отварная | 200/20 | 5,8 | 6,5 | 19 | 147 | 110/2004 T8/1996 |
| | Птица запеченная (голень) | 90 | 12 | 10 | 0,2 | 163,7 | ТТК№4,1 |
| | Рис отварной, масло сливочное | 170/5 | 4,2 | 10,41 | 30,7 | 159,9 | 465/1994 14/2005 |
| | 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 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 1/33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| Итого: | | 943 | 26,9 | 27,51 | 108,7 | 764,6 | |