

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 20.04.2026
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		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, цыпленок отварной	200/10	5	6	5	150	139/2004 Т17/1994
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/50	8,35	9,3	9,2	150	ТТК№52 528/1994
	Макаронные изделия отварные	170	6,36	5,4	41	215	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
	Пряник	1/42	2,6	6	13,8	62	ТН
Итого:		755	24,91	27,1	100,9	707	
Вторник							
Обед	Борщ Сибирский на к/б	200	5,7	3,6	15,2	119	111/2004
	Крокеты рыбные	90	12,1	10,4	11,9	192	ТТК№60
	Картофельное пюре, масло сливочное	200/10	4,2	13	29,2	284,6	472/1994 14/2005
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТТК№61
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	26,8	122	ТТК№54
Итого:		750	26	27,4	103,9	801,6	
Среда							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, фрикадельки мясные	200/20	4,9	5,6	10,6	117,2	124/2004 112/2004
	Котлета "Улыбка"	60/30	10	13	19	250	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	40	210	469/1994
	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:		700	23,6	24	101,7	709,2	
Четверг							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	200/10	8	6	34	160	132/2004 Т17/1994
	Жаркое Сюрприз	55/205	14	17,4	41,4	400	ТТК№30
	Компот Яблочный	200	0,9	0	18,3	75	ТТК№68
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		703	25,3	23,8	110,6	707	
Пятница							
Обед	Суп картофельный, консерва рыбная	200/20	8	8	30	235	133/2004 Т1/1994
	Котлета "Домашняя" с соусом красным основным	70/30	11,13	13,6	8	200	271/2005 528/1994
	Рис отварной	190	3,5	5,6	40	256	465/1994
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	12,4	81	ТТК№46
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	26,8	122	ТТК№54
Итого:		760	26,83	27,6	117,2	894	

Обед с 7 до 12 за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, цыпленок отварной	200/20	8	5	19,3	155	140/2004 Т17/1994
	Плов по-домашнему с филе куриным	50/190	14,9	19	48,54	419	ТТК№2/2
	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:		710	26,9	24,4	104,84	776	
Вторник							
Обед	Борщ с капустой и картофелем, фрикадельки мясные	200/20	5	7,6	33	136,2	110/2004 112/2004
	Птица запеченная (бедро)	100	9	12,3	0,2	209,3	ТТК№32,1
	Каша пшенная вязкая	180	7	7,1	35,4	230	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:		733	23,6	27,4	100,5	705,5	
Среда							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	200/20	9,8	5,4	22,4	166	132/2004 Т17/1994
	Котлеты мясные	90	11,7	12,2	14,7	234	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	160/5	3,5	8	34	183	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
Итого:		700	26,94	25,8	100,6	713	
Четверг							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, фрикадельки мясные	200/20	6,3	7,5	20,5	179	139/2004 112/2004
	Гречка по-купечески с филе куриным	50/160	15,3	15,5	35,7	353	ТТК№71
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
Итого:		703	26,7	23,8	105,2	736	