

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 - 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	60	1,5	0,3	13,8	66	ТН
	Суп картофельный с бобовыми, цыпленок отварной	200/20	5,3	6,6	5,5	159	139/2004 Т17/1994
	Плов по-домашнему	50/160	14	12,5	29,4	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
	Кондитерское изделие в ассортименте	1/30	1,15	5,9	9,8	101	ТН
<b>Итого:</b>		<b>786</b>	<b>26,95</b>	<b>26,1</b>	<b>107,3</b>	<b>818</b>	
<b>Вторник</b>							
Обед	Борщ Сибирский на к/б	200	5,7	3,6	15,2	119	111/2004
	Гуляш из филе цыпленка	60/50	10	13	10	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 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>768</b>	<b>25,4</b>	<b>25,34</b>	<b>100,5</b>	<b>714,4</b>	
<b>Среда</b>							
Обед	Гарнировка: Огурец свежий	1/60	0,4	0	2,2	9	ТН
	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б, фрикадельки мясные	200/20	4,5	5,6	8,6	114,9	124/2004 112/2004
	Котлеты мясные	90	12,7	12,2	14,7	234	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	200/5	2,7	9	21,9	219,6	469/1994 14/2005
	АК Мандариновый напиток	200	1,8	0,04	26	101	ТТК№73
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>841</b>	<b>26,9</b>	<b>27,64</b>	<b>107,2</b>	<b>822,5</b>	
<b>Четверг</b>							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	200/20	9	6	35,2	166	132/2004 Т17/1994
	Котлета рыбная	90	7,83	4,68	7,47	100,8	324/1994
	Картофельное пюре, масло сливочное	180/5	4,8	12,7	16	233,2	472/1994
	Компот из свежих яблок и ягод	200	0,1	0	15,6	99	ТТК№37
	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>26,03</b>	<b>23,98</b>	<b>104,07</b>	<b>732</b>	
<b>Пятница</b>							
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	47,1	342	436/2004
	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
<b>Итого:</b>		<b>745</b>	<b>26,5</b>	<b>26,2</b>	<b>107,2</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>Понедельник</b>							
Обед	Салат из квашеной капусты	60	0	3	4,86	27,2	ТТК№72
	Суп картофельный с макаронными изделиями, цыпленок отварной	200/20	8	5	19,3	155	140/2004 Т17/1994
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	8,35	9,3	9,2	150	ТТК№52 528/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,8	2,4	20	173,8	Т4/1994
	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
	Кондитерское изделие в ассортименте	1/55	1,8	4,8	21	117	ТН
<b>Итого:</b>		<b>848</b>	<b>26,55</b>	<b>24,9</b>	<b>106,26</b>	<b>753</b>	
<b>Вторник</b>							
Обед	Борщ с капустой и картофелем, фрикадельки мясные	200/20	5	7,6	13	136,2	110/2004 112/2004
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	12	5,6	4,2	158	ТТК№20
	Рис отварной	180	4,4	12	17	230	465/1994
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	37,6	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
<b>Итого:</b>		<b>758</b>	<b>25,9</b>	<b>25,8</b>	<b>101,6</b>	<b>772,2</b>	
<b>Среда</b>							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	200/20	9,8	5,4	22,4	166	132/2004 Т17/1994
	Птица запеченная (бедро)	100	9	12,3	0,2	209,3	ТТК№32,1
	Каша пшеничная вязкая, масло сливочное	180/5	3	8	35	247,6	Т4/1994 14/2005
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	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>763</b>	<b>26,5</b>	<b>26,3</b>	<b>106,2</b>	<b>836,9</b>	
<b>Четверг</b>							
Обед	Гарнировка: Огурец свежий	1/60	0,4	0	2,2	9	ТН
	Суп картофельный с бобовыми на к/б, фрикадельки мясные	200/20	6,3	7,5	20,5	179	139/2004 112/2004
	Фрикадельки в соусе	(105) 55/50	11,6	12	12,7	234	469/2004
	Картофельное пюре	190	3,99	6	27,74	207,1	472/1994
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>840</b>	<b>26,89</b>	<b>26,1</b>	<b>108,14</b>	<b>822,1</b>	