

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

СОГЛАСОВАНО:

Директор Школы № 20



*Гаввако ЛТ*

УТВЕРЖДАЮ:

Директор  
МАУ «Центр детского здорового питания»



А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 24.03.2025

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

Первая неделя

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 2 смена	Суп картофельный с бобовыми, фрикадельки мясные	200/20	8,7	9,2	33,7	213,8	139/2004,112/2004
	Сосиска отварная	100	10,5	10,0	0,2	197,0	ТТК№100,1
	Макаронные изделия отварные	160	5,1	8,05	42,6	235,0	469/1994
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	15,9	72,0	ТТК№57
<b>Итого</b>		<b>708,0</b>	<b>26,9</b>	<b>27,65</b>	<b>107,6</b>	<b>777,8</b>	
<b>Вторник</b>							
Обед 2 смена	Суп картофельный с макаронными изделиями, цыпленок отварной	200/20	6,8	6,9	19,3	155,0	140/2004 Т-17/1994
	Птица запеченная (голень)	90	10,6	10,0	0,2	173,7	ТТК №4.1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	150/4	4,5	8,8	29,3	200,6	463/1994 14/2005
	АК Напиток из плодов шиповника	200	0,8	-	30,0	119,0	705/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	15,9	72,0	ТТК№57
<b>Итого:</b>		<b>720,0</b>	<b>26,9</b>	<b>26,3</b>	<b>107,6</b>	<b>781,3</b>	
<b>Среда</b>							
Обед 2 смена	Борщ «Сибирский», фрикадельки мясные	200/20	8,7	5,7	13,9	159,0	111/2004 112/2004
	Котлета «Особая» с соусом красным основным	100 (60/40)	8,8	12,5	11,6	184,5	474/2/1997 528/3/1994
	Рис отварной	180	4,5	7,2	41,1	210,0	Т4/463/1994
	Компот Южный	200	0,7	0	18,0	120,0	ТТК№1
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
	Пряник	1/42	1,9	1,8	15,2	81,0	ТН
<b>Итого</b>		<b>773,0</b>	<b>26,9</b>	<b>27,6</b>	<b>115,7</b>	<b>822,5</b>	
<b>Четверг</b>							
Обед 2 смена	Суп картофельный/рыбная консерва	200/20	7,6	7,0	24,9	162,6	Т1/3/1994, 133/2004
	Котлета рыбная с соусом красным основным	90(60/30)	11,3	7,2	13,8	164,5	324/1994 528/3/1994
	Картофельное пюре, масло сливочное	200/3	4,3	9,5	38,7	240,0	472/1994, 14/2005
	АК Компот из изюма	200	0,4	1,0	10,3	127,0	638/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
<b>Итого</b>		<b>744,0</b>	<b>25,9</b>	<b>25,1</b>	<b>103,6</b>	<b>762,1</b>	
<b>Пятница</b>							
Обед 2 смена	Суп крестьянский с крупой, цыпленок отварной	200/20	8,8	7,5	20,1	151,0	134/2004 Т-17/1994
	Плов по-домашнему с филе куриным	240 (50/190)	15,4	16,8	37,0	330,0	ТТК№2/2
	АК Компот из свежих груш	200	0,2	0	27,6	115,0	585/3/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
	Конфета Марсианка	1/10	0,2	1,5	7,0	41,0	ТН
<b>Итого</b>		<b>701,0</b>	<b>26,9</b>	<b>26,2</b>	<b>107,6</b>	<b>705,0</b>	

Вторая неделя

Обед с 7-12 лет вторая смена

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник</b>							
Обед 2 смена	Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные	200/20	7,2	4,7	19,3	163,0	140/2004, 112/2004
	Сосиска отварная	100	8,65	9,35	22,0	187,0	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	160/4	5,4	9,3	31,3	236,0	463/1994,14/2005
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
<b>Итого</b>		<b>709,0</b>	<b>23,35</b>	<b>23,6</b>	<b>100,5</b>	<b>705,0</b>	
<b>Вторник</b>							
Обед 2 смена	Рассольник ленинградский, цыпленок отварной	200/20	9,1	5,4	16,2	166,0	132/2004 Т-17/1994
	Котлета «Особая», соус красный основной	90 (60/30)	9,6	13,6	10,8	204,4	472/2/1997 528/3/1994
	Рис отварной	190	4,8	7,6	41,6	258,0	465/1994
	АК Напиток из кураги	200	1,2	0	31,6	126,0	704/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
<b>Итого:</b>		<b>731,0</b>	<b>27,0</b>	<b>27,0</b>	<b>116,1</b>	<b>822,4</b>	
<b>Среда</b>							
Обед 2 смена	Борщ с капустой, картофелем на ю/б	200	3,5	3,5	11,7	96,2	110/2004
	Сарделька по-таирски	90	14,9	14,5	8,4	164,0	ТТК№9
	Каша пшенная вязкая	160	4,5	7,2	25,6	187,2	465/1994
	Компот Южный	200	0,3	0	28,0	120,0	ТТК№1
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК №57
	Фрукт: яблоко свежее	1 шт(150)	0,6	0	14,0	70,0	ТН
<b>Итого</b>		<b>831,0</b>	<b>26,1</b>	<b>25,6</b>	<b>103,6</b>	<b>705,4</b>	
<b>Четверг</b>							
Обед 2 смена	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	200/20	7,9	8,7	31,6	192,0	124/2004, Т-17/1994
	Жаркое Сюрприз	260(55/205)	16,3	16,9	41,3	364,0	ТТК№30
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81,0	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК №57
<b>Итого</b>		<b>711,0</b>	<b>26,9</b>	<b>26,0</b>	<b>107,6</b>	<b>705,0</b>	
<b>Пятница</b>							
Обед 2 смена	Суп картофельный с крупой, фрикадельки мясные	200/20	8,3	7,0	16,3	137,8	138/2004 112/2004
	Котлета «Улыбка»	100(50/50)	8,4	6,5	4,9	116,0	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	195	5,8	10,0	35,5	287,0	469/1994
	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	19,8	77,0	699/2004
	Пряник	1/42	1,9	1,8	15,2	81,0	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК №57
<b>Итого</b>		<b>788,0</b>	<b>26,9</b>	<b>25,7</b>	<b>107,6</b>	<b>766,8</b>	