

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

СОГЛАСОВАНО:

Директор Школы № 20



УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МАУ «Центр детского здорового питания»


А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 16.06.2025
Комплексное питание для детей от 12 лет и старше (завтрак и обед)
Для организации детского питания детей пришкольного лагеря
в образовательных учреждениях г. Йошкар-Олы

Возрастная группа: от 12 лет и старше

Первая неделя

Комплексное питание для детей старше 12 лет пришкольного лагеря

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Плов по-домашнему	50/150	13,4	15,9	29,8	316,0	ТТК №2
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	4,3	0,4	20,4	122,0	ТТК№57
	Нектар фруктовый в ассортименте	1/200	0	0	12,0	50,0	ТН
Итого		632,0	18,0	16,3	77,4	548,0	
Обед	Гарнировка: помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	23,3	ТН
	Суп картофельный с бобовыми на к/б	250	6,6	7,0	35,1	218,0	139/2004
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	12,3	9,6	4,4	158,0	ТТК20
	Макаронные изделия отварные	180	4,3	10,4	42,3	264,0	469/1994
	Напиток из кураги	200	0,9	---	16,1	117,0	704/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого		865,0	27,4	27,6	117,6	848,3	
Вторник							
Завтрак	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	8,3	9,3	9,2	143,7	ТТК №52 528/3/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	230	11,9	12,0	47,3	368,0	463/1994
	АК Компот из изюма	200	0,4	0	27,3	107,0	638/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Итого:		555,0	22,5	21,5	96,7	679,7
Обед	Щи из св. капусты с картофелем на к/б	250	4,5	4,4	12,6	97,0	124/2004
	Котлета рыбная с соусом красным основным	100 (50/50)	11,2	9,3	12,7	175,0	324/1994 528/3/1994
	Рис отварной	180	4,5	8,2	36,4	275,0	465/1994
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	4,0	6,4	9,4	120,0	ТН
Итого		986,0	28,5	28,9	114,9	854,0	
Среда							
Завтрак	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,7	5,9	10,2	120,0	3/1997
	Яйцо вареное	1 шт(40)	5,1	4,6	0,3	63,0	324/1997
	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес», масло сливочное	230/10	5,3	8,7	40,4	268,0	Т4/2004, 14/2005
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103,3	762/1997
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого		556,0	20,8	21,2	87,2	622,3	
Обед	Гарнировка: помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	23,3	ТН
	Рассольник Ленинградский на к/б	250	5,1	7,1	17,3	143,0	132/2004
	Котлета «Улыбка»	120 (70/50)	10,1	10,5	5,9	139,0	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	180	6,3	10,4	42,3	264,0	469/1994
	АК Компот «Южный»	200	0,3	0	18,0	120,0	ТТК№1
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого		906,0	27,0	28,8	116,1	818,3	
Четверг							
Завтрак	Котлета рыбная с соусом красным основным	100 (60/40)	11,2	7,5	11,4	175,0	324/1994 528/3/1994

Комплексное питание для детей старше 12 лет пришкольного лагеря

	Рис отварной	200	5,0	10,3	28,5	283,0	465/1994
	АК Напиток апельсиновый	200	0,2	0	19,8	77,0	699/2004
	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	68,0	ТТК№57
Итого		556,0	20,6	18,4	88,5	664,0	
Обед	Гарнировка: огурец свежий	100	0,3	0,1	3,7	15,0	ТН
	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	8,7	9,5	39,0	206,0	133/2004 Т1/3/1994
	Сосиска отварная	100	10,5	12,4	0,2	198,0	ТТК№100,1
	Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное	180/5	8,8	10,5	43,9	276,0	463/1994, 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
Итого		887,0	30,5	32,7	114,9	816,0	
Пятница							
Завтрак	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	8,3	9,3	9,2	143,7	ТТК №52 528/3/1994
	Макаронные изделия отварные	230	8,1	9,4	36,1	338,0	469/1994
	АК Напиток из черноплодной рябины	200	0,6	0	24,8	97,0	ТТК№27
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
Итого		555,0	18,9	18,9	83,0	639,7	
Обед	Суп крестьянский с крупой	250/20	8,5	7,7	14,1	170,0	134/2004 Т-17/1994
	Котлеты домашние с соусом красным основным	100 (50/50)	8,4	10,9	14,2	174,0	271/2/2005 528/3/1994
	Каша перловая с овощами	180	5,8	7,3	45,7	285,0	ТТК№55
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81,0	ТТК№46
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	4,0	6,4	9,4	120,0	ТН
Итого		1006,0	31,2	32,9	131,0	959,0	

Вторая неделя

Комплексное питание для детей старше 12 лет пришкольного лагеря

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 23.06.2025							
Завтрак	Сосиска отварная	100	10,5	12,4	0,2	198,0	ТТК№100,1
	Макаронные изделия отварные	210	7,0	8,6	49,4	308,0	469/1994
	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
	Пряник	1/42	2,2	3,5	12,0	60,0	ТН
Итого		577,0	21,8	24,7	89,5	685,0	
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	8,7	10,1	41,2	215,0	133/2004 Т1/3/1994
	Птица запеченная (голень), соус красный основной	90/30	10,6	8,8	2,2	202,0	ТТК№4.1 528/3/1994
	Каша гречневая вязкая	185	5,6	8,3	27,6	211,0	463/1994
	АК Компот Южный	200	0,3	0	28,0	120,0	ТТК№1
	Хлеб ржано- пшеничный	1/31	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого		806,0	27,4	27,6	114,9	816,0	