15

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ Г.ЙОШКАР-ОЛЫ»

МАУ «Центр детского здорового питания г. Йошкар-Олы»

СОГЛАСОВАНО:

Директор Школы № 15

_____ Н Туманова

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «Центр детского здорового питания»

_____ А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 15.06.2026

Комплексное питание для детей от 7 до 12 лет (завтрак и обед)

Для организации детского питания детей пришкольного лагеря

в образовательных учреждениях г. Йошкар-Олы

Возрастная группа: от 7-11 лет

Комплексное питание для детей от 7 до 12 лет пришкольного лагеря

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Плов по-домашнему	50/160	13,4	15,9	29,8	316	ТТК№2
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Кондитерское изделие в ассортименте	1/50	5	4,9	13	133	ТН
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого:		**635**	**21,1**	**21,6**	**85,7**	**646**	
Обед	Суп картофельный с бобовыми, говядина отварная	200/10	9	5,7	22,65	196,8	139/2004 Т8/1996
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	12,3	12,6	4,4	193	ТТК20
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	170/3	3,9	8,4	56,5	197,2	469/1994 14/2005
	Напиток из кураги	200	0,9	0	16,1	117	704/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		**716**	**28,5**	**27,1**	**116,55**	**776**	
Вторник							
Завтрак	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	90 (50/40)	8,15	9	8,4	143,2	ТТК№52 528/1994
	Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное	180/5	5,8	8,2	20,4	216,5	Т4/1994 14/2005
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103,3	762/3/1997
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Баранка сдобная	1/35	2,9	2,7	19,2	121,8	ТН
Итого:		**535**	**20,15**	**21,7**	**81,3**	**645,8**	
Обед	Гарнировка: Огурец свежий	1/60	0,4	0	2,2	9	ТН
	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	200/20	12,4	9,7	18,6	159,7	124/2004 Т17/1994
	Котлета рыбная	90	7,83	4,68	7,47	100,8	388/2004
	Рис отварной	170/5	3,8	11,7	44,1	328	465/1994
	АККомпот Яблочный	1/200	0,9	0	18,3	75	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:		**803**	**29,63**	**26,68**	**120,47**	**805,5**	
Среда							
Завтрак	Бутерброд с повидлом	5/20/25	2,9	3,1	18,5	134	2/2004
	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/3/1997
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная, масло сливочное	180/7	7,92	7,52	42,82	270,68	Т4/2004 14/2005
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
Итого:		**677**	**21,12**	**21,62**	**86,02**	**645,68**	
Обед	Гарнировка: Помидор свежий	1/60	0,5	0,12	2,35	11	ТН
	Рассольник Ленинградский, фрикадельки мясные	200/20	10,9	11,2	18,5	205	132/2004 112/2004
	Котлета "Улыбка"	70/40	9,7	10	4,84	197,46	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	170	4,1	4,7	55,4	232,1	469/1994
	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:		**785**	**27,14**	**26,22**	**110,59**	**775,56**	
Четверг							
Завтрак	Гуляш	50/50	10,6	10	3,5	135	437/2007
	Рис отварной	180	5,4	7,2	21,6	275	465/1994
	АК Компот из свежих плодов	200	0,2	0	17,6	91	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54

	Фрукт: Груша свежая	1/200	0,8	0,6	20	84	ТН
Итого:		**705**	**18,9**	**18**	**75,6**	**646**	
Обед	Суп картофельный, консерва рыбная	200/20	5,8	4	19,8	175	133/2004 Т1/1994
	Птица запеченная (бедро)	90	15	17,55	0,2	188,4	ТТК№32,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	160/5	6,34	8,5	63,9	272,08	ТТК№58 14/2005
	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
Итого:		**700**	**29,44**	**30,25**	**115,6**	**777,48**	
Пятница							
Завтрак	Биточки куриные рубленые с соусом красным основным	75/40	11,7	9	6,5	143,2	500/2004 528/1994
	Макаронные изделия отварные	170/3	4,1	8,4	22,5	192	469/1994
	АКЧай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/2004
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
	Фрукт: Апельсин свежий	1/150	0,4	0,4	11,2	58,5	ТН
Итого:		**695**	**20,3**	**18,2**	**81,2**	**575,7**	
Обед	Гарнировка: Огурец свежий	1/60	0,4	0	2,2	9	ТН
	Суп-лапша Домашняя, цыпленок отварной	200/20	7,8	5,5	35,5	155	148/2004 Т17/1994
	Котлета "Домашняя"	90	13,4	15	12,5	276,3	271/2005
	Каша пшенная вязкая, масло сливочное	160/5	4,4	7,2	38,36	232,04	Т4/1994 14/2005
	Напиток Апельсиновый	200	0,2	0	10,8	77	699/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		**768**	**28,6**	**28,1**	**116,26**	**821,34**	

Вторая неделя

Комплексное питание для детей от 7 до 12 лет пришкольного лагеря

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Тефтели из мяса птицы с соусом красным основным	75/30	12,6	8,7	11,35	147,8	ТТК№103 528/1994
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	170/5	3,9	8,3	26,5	192	469/1994 14/2005
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Фрукт: Яблоко свежее	1/100	0,4	0,4	11,2	58,5	ТН
Итого:		**605**	**19**	**17,6**	**76,95**	**517,3**	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные	200/20	8,3	9,3	16,3	167,8	140/2004 112/2004
	Плов по-домашнему с филе куриным	240 (50/190)	14,5	16,25	48,75	419	ТТК№2/2
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	13,4	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		**725**	**27,4**	**26,15**	**110,55**	**779,8**	
Вторник							
Завтрак	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/3/1997
	Каша пшенная молочная, масло сливочное	180/10	5,9	9,11	18,7	229,9	Т4/2004 14/2005
	Какао с молоком	200	4,9	5	22,5	190	693/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Фрукт: Груша свежая	1/200	0,8	0,6	20	84	ТН
Итого:		**655**	**18,6**	**19,51**	**74,4**	**627,9**	
Обед	Гарнировка: Помидор свежий	1/60	0,5	0,12	2,35	11	ТН
	Борщ с капустой и картофелем, фрикадельки мясные	200/20	8,3	5,6	21,9	136,2	110/2004 112/2004
	Котлеты мясные	90	12,7	12,2	14,7	234	ТТК№63
	Картофельное пюре, масло сливочное	170/5	3,57	11,26	24,82	222,3	472/1994 14/2005
	АККомпот из свежих яблок и ягод	200	0,1	0	25,6	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
Итого:		**803**	**29,47**	**29,78**	**119,17**	**835,5**	
Среда							
Завтрак	Фрикадельки в соусе	(105) 55/50	11,1	14,4	12,7	234	469/2004
	Каша гречневая вязкая	180	5,8	4,5	20,4	179,5	ТТК№58
	АКЧай 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
	Фрукт: Апельсин свежий	1/200	1,8	0,4	21	80	ТН
Итого:		**717**	**20,9**	**19,5**	**82,2**	**614,5**	
Обед	Гарнировка: Огурец свежий	1/60	0,4	0	2,2	9	ТН
	Суп картофельный с бобовыми	200	9,7	14,8	36	204	139/2004
	Жаркое "Сюрприз"	245 (55/190)	13,2	12,9	19,9	344	ТТК№30
	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	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
Итого:		**955**	**27,7**	**28,1**	**112,9**	**840**	
Четверг							
Завтрак	Вареники с картофелем, масло сливочное	170/10	14	15,1	47,1	366,4	ТТК№69 14/2005
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН

	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		**605**	**21,1**	**21,7**	**84,4**	**605,4**	
Обед	Гарнировка: Огурец свежий	1/60	0,4	0	2,2	9	ТН
	Суп картофельный, консерва рыбная	200/20	5,8	9	38,8	185	133/2004 Т1/1994
	Птица запеченная (голень), соус красный основной	90/30	12,9	11,9	2,66	194,1	ТТК№4,1
	Макаронные изделия отварные	180	4,1	5	15,8	126	469/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/2004
	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:		**1037**	**27,5**	**26,3**	**111,66**	**776,1**	
Пятница							
Завтрак	Филе цыпленка рубленое запеченное с помидором	90	12,2	12,6	9,7	201	ТТК№35
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	170/3	5,4	8,1	20,1	191,6	ТТК№58 14/2005
	АК Компот из свежих плодов	200	0,2	0	17,6	91	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Фрукт: Груша свежая	1/200	0,8	0,6	20	84	ТН
Итого:		**696**	**21**	**21,7**	**84,3**	**639,6**	
Обед	Суп крестьянский с крупой, цыпленок отварной	200/20	8,2	7,9	17,3	134	134/2004 Т-17/1994
	Крокеты рыбные	90	12,1	10,4	11,9	192	ТТК№60
	Рис отварной, масло сливочное	180/3	4,4	9,4	34,6	298,1	465/1994 14/2005
	Компот "Изюминка"	200	0,4	0	21,1	85	ТТК№63
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		**751**	**29,4**	**28,3**	**114,7**	**842,1**	