МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ Г.ЙОШКАР-ОЛЫ»

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

СОГЛАСОВАНО:

Директор Школы № 15

_____ Н. Туленова

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МАУ «Центр детского здорового питания»

_____ А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 15.06.2026

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 от 12 лет пришкольного лагеря

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Плов по-домашнему	50/200	16,5	17,9	40,4	397,5	ТТК№2
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	13,4	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:		**675**	**24,2**	**23,6**	**96,8**	**727,5**	
Обед	Суп картофельный с бобовыми, говядина отварная	250/10	10,6	7,15	36	285,3	139/2004 Т8/1996
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	12,3	12,6	4,4	193	ТТК20
	Макаронные изделия отварные	210/7	5,8	12,4	54,5	281,7	469/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	2,4	0,8	16,9	72	ТТК№54
Итого:		**843**	**31,3**	**32,95**	**126,8**	**890**	
Вторник							
Завтрак	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	(100) 50/50	8,9	9,3	9,2	150	ТТК№52 528/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,44	7,7	17	206,6	Т4/1994
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	22,6	103,3	629/2004
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	26,8	122	ТТК№54
	Баранка Сдобная	1/35	2,9	2,7	19,2	121,8	ТН
Итого:		**585**	**23,44**	**21,7**	**94,8**	**703,7**	
Обед	Гарнировка: Огурец свежий	1/100	0,8	0,1	2,5	14	ТН
	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/20	14,3	11,8	25,7	198,7	124/2004 Т17/1994
	Котлета рыбная	100	8,7	5,2	8,3	112	388/2004
	Рис отварной, масло сливочное	220/6	4,9	15,4	53	399	465/1994 14/2005
	Компот 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:		**954**	**33,9**	**33,1**	**137,6**	**931,7**	
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	200/5	8,8	9,71	40,4	280,2	Т4/2004 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
Итого:		**720**	**23,9**	**24,01**	**96,5**	**716,2**	
Обед	Гарнировка: Помидор свежий	1/100	0,9	0,2	3,9	18	ТН
	Рассольник Ленинградский, фрикадельки мясные	250/20	13,4	13,74	22,33	251,6	132/2004 112/2004
	Котлета "Улыбка"	70/50	11,36	10,5	6,6	242	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	200	4,5	5,6	65,17	272	469/1994
	АКЧай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		**923**	**32,96**	**30,44**	**133,7**	**936,6**	
Четверг							
Завтрак	Гуляш	50/50	10,6	10	3,5	135	437/2007
	Рис отварной	190	6,6	9,1	30,6	306,5	465/1994
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	17,6	91	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	12,4	72	ТТК№54

	Фрукт: Груша свежая	1/200	0,8	0,6	20	84	ТН
Итого:		**723**	**20,6**	**20,1**	**84,1**	**688,5**	
Обед	Суп картофельный, консерва рыбная	250/10	5,75	3,35	24,15	185,5	133/2004 Т1/1994
	Птица запеченная (бедро)	100	16,4	19,5	0,2	209,9	ТТК№32.1
	Каша гречневая вязкая	200	8,12	9,1	69,5	299,2	ТТК№58
	АКЧай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	26,8	122	ТТК№54
Итого:		**810**	**34,47**	**32,35**	**139,45**	**897,6**	
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	210/4	4,8	12,1	25,8	264	469/1994
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	26,8	122	ТТК№54
	Фрукт: Апельсин свежий	1/150	0,4	0,4	11,2	58,5	ТН
Итого:		**679**	**20,9**	**21,9**	**85,3**	**645,7**	
Обед	Гарнировка: Огурец свежий	1/100	0,8	0,1	2,5	14	ТН
	Суп-лапша Домашняя, цыпленок отварной	250/10	8,6	5,9	25,6	155	148/2004 Т17/1994
	Котлета "Домашняя" с соусом красным основным	90/30	14,11	17,9	14,88	296,7	271/2005 528/1994
	Каша пшенная вязкая, масло сливочное	180/3	4,95	8,1	45,1	261	Т4/1994, 14/2005
	Напиток Апельсиновый	200	0,2	0	10,8	77	699/2004
	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
Итого:		**921**	**32,96**	**32,6**	**128,68**	**936,7**	

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							
Завтрак	Тефтели из мяса птицы с соусом красным основным	75/40	12,8	9,1	12,3	154,8	ТТК№103 528/1994
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	210/5	5,81	10,9	34,9	266,1	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:		**655**	**21,11**	**20,6**	**86,3**	**598,4**	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные	250/20	10,3	11,8	20,3	209,75	140/2004 112/2004
	Плов по-домашнему с филе куриным	260 (50/210)	15,7	17,6	52,8	453,9	ТТК№2/2
	Напиток Витаминный	200	0,3	0,14	13,5	82	ТТК№59
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	26,8	122	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		**813**	**32,5**	**30,34**	**130,3**	**939,65**	
Вторник							
Завтрак	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/3/1997
	Каша пшенная молочная, масло сливочное	200/5	8,5	10	29,1	214,3	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:		**670**	**21,2**	**20,4**	**84,8**	**612,3**	
Обед	Гарнировка: Помидор свежий	1/100	0,9	0,2	3,9	18	ТН
	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные	250/20	9	6,5	35,6	190,2	110/2004 112/2004
	Котлеты мясные	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК№63
	Картофельное пюре, масло сливочное	180/3	3,78	10,27	26,28	238,4	472/1994 14/2005
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		**918**	**32,38**	**31,17**	**127,08**	**899,6**	
Среда							
Завтрак	Фрикадельки в соусе	105 (55/50)	11,1	14,4	12,7	234	469/2004
	Каша гречневая вязкая	210	6,7	6,75	23,8	209,4	ТТК№58
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	12,28	84	ТТК№61
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
	Фрукт: Апельсин свежий	1/200	1,8	0,4	21	80	ТН
Итого:		**765**	**23,6**	**21,95**	**95,58**	**729,4**	
Обед	Гарнировка: Огурец свежий	1/100	0,8	0,1	2,5	14	ТН
	Суп картофельный с бобовыми	250	10,4	16,8	43,16	254,7	139/2004
	Жаркое "Сюрприз"	260 (55/205)	13,95	13,9	20,5	366	ТТК№30
	АКНапиток Ягодный	200	0,04	0	16,6	69	ТТК№64
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	26,8	122	ТТК№54
Итого:		**893**	**31,39**	**31,6**	**126,46**	**897,7**	
Четверг							
Завтрак	Вареники с картофелем, масло сливочное	200/5	16,4	15,7	56,9	431	ТТК№69 14/2005
	Чай 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:		**630**	**23,5**	**22,3**	**94,2**	**670**	
Обед	Гарнировка: Огурец свежий	1/100	0,8	0,1	2,5	14	ТН
	Суп картофельный, консерва рыбная	250/20	7,68	11	49,55	261,2	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	220	5	8,2	19,3	193,3	469/1994
	АКЧай с шиповником	200	0,4	0	18,8	91	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	33,8	144	ТТК№54
Итого:		**976**	**31,18**	**32**	**126,61**	**897,6**	
Пятница							
Завтрак	Филе цыпленка рубленое запеченное с помидором	100	13,5	14,3	10,7	223,3	ТТК№35
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	190/3	6	8,7	22,4	211,5	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:		**726**	**22,9**	**24**	**87,6**	**681,8**	
Обед	Суп крестьянский с крупой, цыпленок отварной	250/20	10,2	9,8	23,6	167,5	134/2004 Т-17/1994
	Крокеты рыбные	100	13,4	11,6	13,2	213	ТТК№60
	Рис отварной, масло сливочное	180/3	4,4	9,4	38,6	298,1	465/1994 14/2005
	Компот "Изюминка"	200	0,4	0	21,1	85	ТТК№63
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	33,8	144	ТТК№54
Итого:		**819**	**32,8**	**31,6**	**130,3**	**907,6**	