

14

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

СОГЛАСОВАНО:

Директор Школы № *14*

С.В. Усманов

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МАУ «Центр детского здорового питания»

А.В. Усков
А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 10.03.2025
Обед от 12 лет и старше -СВО, многодетные, ОВЗ
Для организации детского питания детей
в образовательных учреждениях г. Йошкар-Олы

Возрастная группа: от 12 лет и старше

Обед от 12 лет и старше -СВО, многодетные, ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	250	10,4	6,8	29,1	218,0	139/2004
	Гуляш из филе цыпленка	100 (50/50)	22,4	5,6	4,4	158,0	ТТК20
	Макаронные изделия отварные	195	6,9	8,1	45,9	287,0	469/1994
	Напиток из кураги	200	1,2	0	31,6	126,0	704/2004
	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		801,0	45,1	21,1	139,8	918,0	
Вторник							
Обед	Щи из св. капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/20	14,3	11,0	32,1	252,0	124/2004 Т-17/1994
	Котлета рыбная с соусом красным основным	100 (50/50)	12,4	8,3	12,7	176,0	324/1994 528/3/1994
	Картофельное пюре	180	3,8	8,0	26,3	201,0	472/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
	Нектар фруктовый в ассортименте	1/200	1,0	0,2	20,0	82,0	ТН
Итого:		981,0	34,0	27,9	122,0	837,0	
Среда							
Обед	Гарнировка: икра морковная	100	2,2	7,5	10,2	122,0	78/2004
	Рассольник Ленинградский, фрикадельки мясные	250/20	14,9	6,5	20,2	195,0	132/2004, 112/2004,
	Котлета «Улыбка»	100 (50/50)	8,4	6,9	4,9	116,0	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	180	6,1	7,5	42,3	264,0	469/1994
	АК Компот «Южный»	200	0,3	0	28,0	120,0	ТТК№1
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
Итого		875,0	33,8	28,6	118,5	878,0	
Четверг							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	8,5	14,5	30,7	200,0	Т1/3/1994 133/2004
	Сосиска отварная	100	10,5	17,0	0,2	197,0	ТТК№100,1
	Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное	180/5	10,7	9,6	52,5	344,1	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
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого		818,0	34,2	41,7	127,4	930,1	
Пятница							
Обед	Суп крестьянский с крупой, цыпленок отварной	250/20	8,2	8,1	26,2	171,0	134/2004 Т-17/1994
	Котлеты домашние с соусом красным основным	100 (60/40)	8,0	9,28	14,2	174,0	271/2/2005 528/3/1994
	Рис отварной	180	4,54	7,2	48,6	276,0	465/1994
	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	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Конфета Марсианка	2/10	0,4	3,0	14,0	82,0	ТН	
Итого		826,0	25,7	28,2	150,6	913,0	

Вторая неделя

Обед от 12 лет и старше -СВО,многодетные,ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ репертуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные	250/20	9,45	9,69	44,4	288,0	140/2004, 112/2004
	Плов по-домашнему с филе куриным	240 (50/190)	26,9	16,8	45,0	419,0	ТТК№2/2
	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	2/33	2,4	0,4	16,9	72,0	ТТК№57
Итого		801	41,5	27,09	149,2	959,0	
Вторник							
Обед	Рассольник ленинградский на к/б	250	5,1	5,3	20,0	250,0	32/2004
	Котлета рыбная с соусом основным красным	60/40	9,3	5,9	10,5	129,0	324/1994 528/3/1994
	Картофельное пюре	200	4,3	9,3	30,4	248,0	472/1994
	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	68,0	ТТК№57
	Фрукт: яблоко свежее	1 шт (1/150)	0,6	0	12,0	70,0	ТН
Итого:		938,0	21,9	20,9	104,0	825,0	
Среда							
Обед	Борщ с капустой, картофелем на к/б	250	6,6	5,4	32,3	219,0	110/2004 112/2004
	Шницель «Тотоша» рубленный запеченный с соусом красным основным	50/50	9,45	5,5	16,34	202,0	ТТК№48 528/3/1994
	Макаронные изд. отварные	195	6,3	7,3	42,2	245,0	469/1994
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого		801,0	26,7	18,8	134,6	853,0	
Четверг							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	250	14,6	7,9	28,5	268,0	139/2004
	Жаркое Сюрприз	260 (55/205)	24,4	13,69	41,4	364,0	ТТК№30
	Напиток из кураги	200	1,2	0	31,6	126,0	704/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	2,4	0,4	16,9	72,0	ТТК№57
Итого		801,0	44,5	22,2	131,3	891,0	
Пятница							
Обед	Суп картофельный с крупой, фрикадельки мясные	250/20	7,9	5,1	27,4	174,0	138/2004 112/2004
	Котлеты домашние с соусом основным красным	50/50	6,1	8,3	13,2	156,0	271/2/2005 528/3/1994
	Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное	180/3	9,28	9,28	43,12	288,0	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
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	3,0	6,4	9,4	60,0	ТН
Итого		1009,0	30,68	29,68	136,92	865,0	