

14

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

СОГЛАСОВАНО:

Директор Школы № 14



УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МАУ «Центр детского здорового питания»



А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 10.03.2025

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		
Понедельник							
Обед 2 смена	Гарнировка: икра кабачковая	60	0,9	3,7	4,4	54,0	ТН
	Суп картофельный с бобовыми, фрикадельки мясные	200/20	7,8	7,9	38,4	235,0	139/2004,112/2004
	Плов по-домашнему	50/150	16,0	15,8	44,7	412,0	ТТК №2
	АК 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		712,0	26,9	27,6	115,6	822,0	
Вторник							
Обед 2 смена	Щи из св. капусты с картофелем, щипленок отварной	200/20	7,2	4,7	16,2	129,0	124/2004 Т-17/1994
	Птица запеченная (бедро)	90	10,3	11,7	0,2	173,7	ТТК №32.1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	150/5	4,4	9,4	32,4	208,0	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
Итого:		721,0	26,9	26,4	107,6	762,7	
Среда							
Обед 2 смена	Рассольник Ленинградский, фрикадельки мясные	200/20	8,7	6,1	16,1	154,0	132/2004 112/2004
	Котлета «Особая» с соусом красным основным	100 (50/50)	8,7	12,1	11,0	187,5	474/2/1997 528/3/1994
	Каша пшеничная вязкая	200	5,6	9,0	22,6	234,0	Т4/463/1994
	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
	Нектар фруктовый в ассортименте	1/200	0	0	16,0	60,0	ТН
Итого		951,0	25,5	27,6	109,2	818,5	
Четверг							
Обед 2 смена	Суп картофельный/рыбная консерва	200/20	7,6	7,0	26,1	163,0	Т1/3/1994, 133/2004
	Котлета рыбная с соусом красным основным	90 (60/30)	11,2	7,5	12,5	158,0	324/1994 528/3/1994
	Картофельное пюре, масло сливочное	190/4	3,9	8,3	36,8	201,0	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
Итого		735,0	25,4	26,2	101,6	746,0	
Пятница							
Обед 2 смена	Суп крестьянский с крупой, щипленок отварной	200/20	8,7	7,4	32,1	161,0	134/2004 Т-17/1994
	Шницель «Тотоша» рубленый запеченный с соусом красным основным	90 (50/40)	8,7	7,2	10,2	148,0	ТТК№48 528/3/1994
	Макаронные изделия отварные	190	6,7	9,4	33,2	270,0	469/1994
	АК 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
Итого		731,0	26,6	24,4	106,4	705,0	

Вторая неделя

Обед с 7-12 лет вторая смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед 2 смена	Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные	200/20	7,2	4,7	26,8	143,0	140/2004, 112/2004
	Сосиска отварная	100	8,65	9,35	22,0	187,0	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	160/5	5,4	9,8	23,8	257,0	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
Итого		710,0	23,35	24,05	100,5	705,5	
Вторник							
Обед 2 смена	Рассольник ленинградский на к/б	200	6,0	6,2	16,0	114,0	132/2004
	Котлета «Особая», соус красный основной	90 (50/40)	10,7	9,8	10,2	181,0	472/2/1997 528/3/1994
	Рис отварной	180	7,0	9,6	28,6	200,0	465/1994
	АК 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
	Нектар фруктовый в ассортименте	1/200	0	0	16	60,0	ТН
Итого:		895,0	26,8	25,8	115,3	742,0	
Среда							
Обед 2 смена	Борщ с капустой, картофелем на к/б	200	3,5	3,5	11,7	109,0	110/2004
	Сарделька по-таирски	90	14,9	12,5	8,4	164,0	ТТК№9
	Каша пшеничная вязкая, масло сливочное	150/4	4,2	8,8	33,8	206,0	463/1994 14/2005
	Напиток клюквенный	200	0,1	0	24,9	97,0	700/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК №57
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
Итого		700,0	26,9	25,4	107,6	705,0	
Четверг							
Обед 2 смена	Гарнировка: икра морковная	60	2,2	7,5	10,1	55,0	78/2004
	Суп картофельный с бобовыми, мясные фрикадельки	220	6,0	5,4	30,8	186,0	139/2004 112/2004
	Фрикадельки в соусе	55/50	13,1	8,2	9,7	217,0	469/2004
	Картофельное пюре	180	3,2	6,1	29,3	162,0	472/1994
	АК Компот из свежих яблок и черноплодной рябины	200	0,16	0	20,9	100,0	ТТК37
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК №57
Итого		796,0	26,95	27,6	116,7	788,0	
Пятница							
Обед 2 смена	Суп картофельный с крупой, фрикадельки мясные	200/20	7,2	6,0	28,4	187,0	138/2004 112/2004
	Гуляш из филе цыпленка	100 (50/50)	12,3	12,0	0,4	138,0	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные	150	4,0	6,2	39,5	235,0	469/1994
	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	19,8	77,0	699/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК №57
Итого		701,0	26,0	24,6	104,0	705,0	