

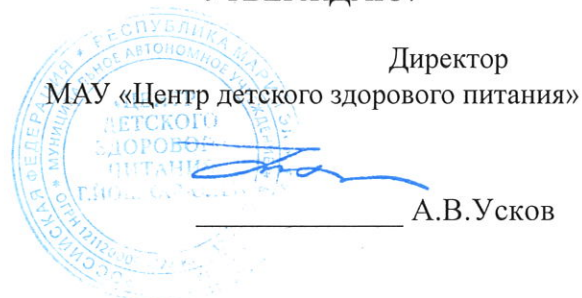
1

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

СОГЛАСОВАНО:



УТВЕРЖДАЮ:



Перспективное десятидневное меню с 09.02.2026

Завтрак от 7 до 12 лет

Для организации детского питания детей
в образовательных учреждениях г. Йошкар-Олы

Возрастная группа: от 7-11 лет

Завтрак 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10	8,2	11,3	164,4	ТТК№52, 528/3/1994
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	190/6	6,8	10,9	36,4	281	469/1994 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
Итого:		521	18,9	19,3	75,6	564,4	
Вторник							
Завтрак	Гуляш	50/50	10,1	12,2	21,35	137	437/2004
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,8	5,2	28,4	186	Т4/1994
	АК Компот яблочный	200	0,9	0	10,35	75	ТТК№68
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		513	19,2	17,8	77	470	
Среда							
Завтрак	Бутерброд с повидлом	20/5/25	3,7	4,3	21,3	134	2/2004
	Каша Дружба, масло сливочное	200/10	13,3	12	33	280,2	Т4/2004 14/2005
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	9,6	103,3	762/3/1997
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	70	ТН
Итого:		610	19	17,9	75,9	587,5	
Четверг							
Завтрак	Рыба по-школьному	90	12,6	6,6	4,1	180,9	ТТК№39
	Картофельное пюре, масло сливочное	180/5	3,8	11,7	34,28	233,2	472/1994 14/2005
	АК Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		508	19	18,7	76,08	570,1	
Пятница							
Завтрак	Плов по-домашнему с филе куриным	50/190	9,3	12,8	31,2	313,5	ТТК№2/2
	Напиток Витаминный	200	0,3	0,14	10,5	82	ТТК№59
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	3,6	9,4	60	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Баранка сдобная	1/35	2,2	2,7	9,2	60	ТН
Итого:		708	19,2	19,64	77,2	587,5	

Завтрак от 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10	8,2	11,3	150	ТТК№52 528/3/1994
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	180/5	6,55	9,2	33,6	188	469/1994 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		525	19,25	17,8	77	470	
Вторник							
Завтрак	Котлеты мясные	90	9,55	8,05	12,7	115,3	ТТК№63
	Рис отварной, масло сливочное	200/10	5	11,1	21,7	258,2	465/1994 14/2005
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	12,8	81	ТТК№46
	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:		558	19,25	19,75	77	587,5	
Среда							
Завтрак	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/1997
	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,7	5,9	10,2	120	3/1997
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес", масло сливочное	150/5	5,4	7,65	43,9	226,8	Т4/2004 14/2005
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	10,4	103	762/3/1997
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	60	ТН
Итого:		595	19,2	19,75	76,8	572,8	
Четверг							
Завтрак	Рыба по-школьному	90	12,6	6,6	11,33	200,2	ТТК№39
	Картофельное пюре, масло сливочное	170/5	3,57	11,4	32,05	222,3	472/1994
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/2005
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		505	18,87	18,4	75,48	554,5	
Пятница							
Завтрак	Жаркое по-домашнему	50/150	16,45	17,6	34,9	260	436/2004
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого:		633	19,25	18	77	470	

1

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ Г.ЙОШКАР-ОЛЫ»

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

СОГЛАСОВАНО:



Директор Школы №

УТВЕРЖДАЮ:



Директор

МАУ «Центр детского здорового питания»

А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 09.02.2026

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

Обед с 7-12 лет вторая смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Рассольник Ленинградский на к/б	200	4,7	4,2	11,6	114	132/2004
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10	8,2	11,3	164,4	ТТК №52 528/3/1994
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	190/10	6,8	13,3	36,4	317,9	469/1994, 14/2005
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	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:		758	26	26,3	104,1	787,3	
Вторник							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	200/20	4,2	5,9	11,3	174	124/2004, Т17/1994
	Гуляш	50/50	10,1	12,2	21,35	137	437/2004
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,8	5,2	28,4	186	Т4/1994
	Компот яблочный	200	0,9	0	10,35	75	ТТК№68
	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:		758	25,3	23,9	101,2	705	
Среда							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	200/20	5,6	7	17,9	162,6	133/2004 Т13/1994
	Котлеты мясные	90	10,3	7,4	14,7	164,4	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	180/10	6,4	12,6	30,4	302	469/1994, 14/2005
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	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:		765	26,9	27,6	108	822	
Четверг							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные	200/20	5,8	5,6	17,8	191	140/2004 112/2004
	Рыба по-школьному	90	12,6	6,6	4,1	180,9	ТТК№39
	Картофельное пюре, масло сливочное	180/5	3,8	11,7	34,28	233,2	472/1994 14/2005
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	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:		753	26,7	24,5	106,78	822,1	
Пятница							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, цыпленок отварной	200/20	10,52	11,6	11,3	162,5	139/2004 Т17/1994
	Плов по-домашнему с филе куриным	50/190	9,3	12,8	31,2	313,5	ТТК №2/2
	АК Напиток Витаминный	200	0,3	0,14	10,5	82	ТТК№59
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	70	ТН
Итого:		893	26,92	25,34	107,7	822	

Обед от 7 до 12 лет вторая смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	200/20	6,15	6,5	24,6	235	133/2004, Т1/3/1994
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10	8,2	11,3	150	ТТК№52, 528/3/1994
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	180/5	6,55	9,2	33,6	188	469/1994 14/2005
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		745	25,4	24,3	101,6	705	
Вторник							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, говядина отварная	200/20	4	3	24,3	197	139/2004 Т8/1996
	Котлеты мясные	90	12,7	12,2	14,7	115,3	ТТК№63
	Рис отварной, масло сливочное	200/5	5	11,6	21,7	258,2	465/1994 14/2005
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	12,8	81	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
Итого:		781	26,9	27,6	107,3	795,5	
Среда							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные	200/20	7,2	5,6	21,4	136	110/2004 112/2004
	Котлета "Улыбка"	100 (70/30)	12	13,3	23,7	293	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	160	3,7	4,4	25	146	469/1994
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		713	25,5	23,7	102	705	
Четверг							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б, цыпленок отварной	200/20	5,6	6,9	19,6	148,3	124/2004 Т17/1994
	Рыба по-школьному	90	12,6	6,6	11,33	200,2	ТТК№39
	Картофельное пюре, масло сливочное	150/5	3,15	9,9	27,9	163,5	472/1994 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	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:		730	25,95	24	103,83	705	
Пятница							
Обед	Солянка «Школьная»	200/20	9	8,3	29,5	140	ТТК№70
	Птица запеченная (бедро)	100	7,75	14	0,2	209,3	ТТК№32,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	180/5	7,6	4,8	46,2	262,2	ТТК№58 14/2005
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		738	26,95	27,5	107,8	741,5	

1

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

СОГЛАСОВАНО:



Директор Школы №

УТВЕРЖДАЮ:



Директор

МАУ «Центр детского здорового питания»

А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 09.02.2026
завтрак от 12 лет и старше за родительскую плату
Для организации детского питания детей
в образовательных учреждениях г. Йошкар-Олы

Возрастная группа: от 12 лет и старше лет

Завтрак от 12 лет и старше - родительская плата

завтрак от 12 лет и старше - родительская плата							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10	8,2	11,3	150	ТТК№52 528/3/1994
	Макаронные изделия отварные	220	5,4	9,8	34,4	264	469/1994
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Итого:	553	18	18,4	77,6	544	
Вторник							
Завтрак	Котлета "Домашняя" с сметанно-томатным соусом	70/30	11	11,1	11,66	217	271/2005 601/2004
	Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное	190/8	6,1	11,3	30	256	Т4/1994
	Компот яблочный	200	0,9	0	18,3	75	ТТК№68
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	60	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Итого:	556	22,3	23	89,76	680	
Среда							
Завтрак	Яйца вареные	1/40	5,1	7,5	0,3	63	324/1997
	Вареники с картофелем, масло сливочное	170/3	15,5	10,9	50,9	341	ТТК№69, 14/2005
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Итого:	620	21,1	18,4	76,6	544	
Четверг							
Завтрак	Котлета рыбная	100	9	9	8,3	112	324/1994
	Картофельное пюре	190	4,3	8,6	27,74	207,1	472/1994
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
	Итого:	556	18,3	18,4	90,64	547,1	
Пятница							
Завтрак	Плов по-домашнему с филе куриным	50/150	15,3	17,6	33,9	349	ТТК№2/2
	АК Чай 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	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
	Итого:	575	18	18,4	76,8	546	

Завтрак от 12 лет и старше-родительская плата

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10	8,2	11,3	150	ТТК№52, 528/3/1994
	Макаронные изделия отварные	210	5,3	10	43,2	262	469/1994
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		550	18	18,6	86,6	544	
Вторник							
Завтрак	Котлета мясная	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК№63
	Рис отварной, масло сливочное	210/7	5,32	9	43,7	267	465/1994, 14/2005
	Чай 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:		550	22,22	23	95,7	680	
Среда							
Завтрак	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,7	5,9	10,2	120	3/1997
	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»	150	10,5	12,5	45,6	304,8	Т4/2004
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	60	ТН
Итого:		557	18,1	18,4	83	544,8	
Четверг							
Завтрак	Котлета рыбная	100	8,7	5,2	8,3	112	324/1994
	Картофельное пюре	220	6,7	12,8	36,5	302	472/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	528/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		553	18	18,4	76,7	544	
Пятница							
Завтрак	Птица запеченная (бедро)	100	12,9	14	0,2	174	ТТК№32,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/10	4,6	8,4	38,5	288,9	ТТК№58 14/2005
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	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:		568	22	23	89,3	679,9	

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

СОГЛАСОВАНО:



Директор Школы №

УТВЕРЖДАЮ:



Директор

МАУ «Центр детского здорового питания»

А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 09.02.2026

Полдник-ОВЗ

Для организации детского питания детей
в образовательных учреждениях г. Йошкар-Олы

Возрастная группа: от 7 лет и старше лет

Полдник - ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Пряник	1/42	2,6	6	13,8	62	ТН
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
Итого:		442	7,8	12,4	38,2	240	
Вторник							
Полдник	Печенье «Супер-контик»	1/50	2,8	13	31	232	ТН
	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого:		450	3,3	13	56,4	372	
Среда							
Полдник	Фрукт: Апельсин свежий	1/150	1,8	0,4	21	80	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
Итого:		350	2	0,4	36	138	
Четверг							
Полдник	Фрукт: груша свежая	1/200	0,6	0	12	60	ТН
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
Итого:		407	0,9	0	27,2	120	
Пятница							
Полдник	Печенье «Юбилей»	3/17	1,3	3,1	11,4	79	ТН
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	60	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
Итого:		401	2,1	3,1	38,4	197	

1

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

СОГЛАСОВАНО:
Директор Школы №



УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МАУ «Центр детского здорового питания»



А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 09.02.2026

Полдник от 7 до 12 лет- многодетные и ОВЗ

Для организации детского питания детей
в образовательных учреждениях г. Йошкар-Олы

Возрастная группа: от 7-11 лет

Полдник от 7 до 12 лет ОВЗ и многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Вареники с картофелем, масло сливочное	200/10	18,2	14,3	59,4	443,3	ТТК№69, 14/2005
	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
	Печенье Сормовское	1/50	1,1	1,7	13,8	40	ТН
Итого:		635	19,9	16	102,2	644,3	
Вторник							
Полдник	Запеканка из творога, соус сладкий	140/40	20,1	13,4	21,7	328	366/2004 ТТК№67
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: груша свежая	1/200	0,8	0,2	20	84	ТН
Итого:		590	21,1	13,6	56,7	470	
Среда							
Полдник	Фрикадельки в соусе	55/50	12,3	8,7	9,7	217	469/2004
	Рис отварной	150	3,8	4,7	42,9	230	465/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	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:		680	20	14	101,5	646	
Четверг							
Полдник	Макароны запеченные с сыром, масло сливочное	180/10	9,82	14,75	44	358	ТТК№226 14/2005
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	693/2004
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
Итого:		590	19,72	26,15	85,9	668	
Пятница							
Полдник	Гуляш из филе цыпленка	60/50	16,39	16	5,3	219,3	ТТК№20
	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,4	5,8	31,5	206,6	Т4/1994
	Напиток ягодный	200	0,6	0	24,8	97	ТТК№64
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Печенье Трио	1/45	1,3	3,1	11,4	79	ТН
Итого:		588	27,09	25,3	89,9	673,9	

Полдник от 7 до 12 лет ОВЗ и многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Вареники с картофелем, масло сливочное	200/8	9,6	12,3	32,4	347	ТТК№69, 14/2005
	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:		433	16,5	18,9	54,7	528	
Вторник							
Полдник	Пудинг из творога (запеченный) с соусом сладким	150/30	22,7	14,7	27,9	320	362/2004 ТТК№67
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	60	ТН
	Итого:	530	23,5	14,7	60,7	464	
Среда							
Полдник	Гуляш	50/50	16,4	6	3,5	135	437/2004
	Рис отварной	160	4	6,4	43,2	245,3	465/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Пряник	1/42	2,6	6	13,8	62	ТН
Итого:		542	25,7	18,8	92,6	574,3	
Четверг							
Полдник	Каша гречневая по-купечески с филе куриным	60/160	16,6	19,9	37,4	370	ТТК№71
	Компот яблочный	200	0,9	0	18,3	75	ТТК№68
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Баранка сдобная	1/35	2,9	2,7	19,2	121,8	ТН
Итого:		688	23	23	102	718,8	
Пятница							
Полдник	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,9	9	10	149	3/1997
	Каша Янтарная, масло сливочное	150/10	6,5	13,5	33,7	293	305/2004, 14/2005
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
Итого:		410	18,4	28,9	53,1	562	

1

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ Г.ЙОШКАР-ОЛЫ»

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

СОГЛАСОВАНО:



Директор Школы №1

УТВЕРЖДАЮ:



Директор
МАУ «Центр детского здорового питания»

А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 09.02.2026

Обед от 12 лет и старше -овз, многодетные

Для организации детского питания детей

в образовательных учреждениях г. Йошкар-Олы

Возрастная группа: от 12 лет и старше

Обед от 12 лет и старше - ОВЗ, многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Рассольник Ленинградский, фрикадельки мясные	250/20	7,1	6,4	10,2	111,3	132/2004 112/2004
	Гуляш из филе цыпленка	100 (50/50)	14,9	14,6	4,8	199,4	ТТК№20
	Рис отварной	190	4,8	5,9	54,3	291,3	465/1994
	АК 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
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		818	31,5	27,5	117,9	816	
Вторник							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/20	14,3	6,5	10,7	136,5	124/2004, Т17/1994
	Крокеты рыбные	100	13,4	11,6	13,2	213	ТТК№60
	Картофельное пюре, масло сливочное	200/5	4,2	12,6	29,2	255	472/1994, 14/2005
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		858	38,3	31,5	110,8	856,5	
Среда							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	3,9	3,1	23,5	128,4	133/2004 Т13/1994
	Котлеты мясные	100	15,8	13,4	29,6	305,4	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	210/8	5,1	15,1	32,9	311,8	469/1994 14/2005
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	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:		853	29,4	32,2	131	938,6	
Четверг 12.02.2026							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные	250/20	5,4	10,1	24,1	198,3	140/2004 112/2004
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10	8,2	11,3	150	ТТК№52, 528//3/1994
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	180/10	7,6	13,2	34,7	328,5	ТТК№58 14/2005
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	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:		818	27,5	32,1	114,9	867,8	
Пятница							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, цыпленок отварной	250/20	15,2	9	29,2	269	139/2004 Т17/1994
	Жаркое "Сюрприз"	55/205	9,3	19,1	37,3	364	ТТК№30
	АК Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
Итого:		821	31,4	29,1	134	922	

Обед от 12 лет и старше - ОВЗ, многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	6,75	4,45	24,55	161	133/2004, Т1/3/1994
	Каша гречневая по-купечески с филе куриным	50/160	15,6	18,9	35,7	366	ТТК№71
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Пряник	1/42	2,6	6	2,6	62	ТН
Итого:		805	31,35	30,15	120,55	841	
Вторник							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, говядина отварная	250/10	13	8,5	29,1	242,7	139/2004 Т8/1996
	Жаркое Сюрприз	55/205	11,5	19,7	33,9	370	ТТК№30
	АК Напиток Ягодный	200	0,3	0	17,2	71	ТТК№64
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
Итого:		811	31,5	29,2	126,9	888,7	
Среда							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные	250/20	9	6,5	22,1	160,25	110/2004 112/2004
	Котлета «Улыбка»	70/30	10	13,3	15,3	234	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	220	5,9	11	45	300	469/1994
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	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:		848	29,4	31,4	127,2	885,25	
Четверг							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/20	12,8	13	16,9	148,5	124/2004 Т17/1994
	Котлета рыбная	100	8,7	5,2	8,3	112	324/1994
	Рис отварной, масло сливочное	200/8	3,5	13,2	47,2	366,4	465/1994 14/2005
	АК Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
	Итого:		811	30	32,2	127	854,9
Пятница							
Обед	Солянка «Школьная»	250/20	11,25	6,75	27,2	190,1	ТТК№70
	Птица запеченная (голень), соус красный основной	90/30	11,9	11,3	18,2	245,9	ТТК№4,1 528/1994
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	180/5	4,8	9,3	37,8	260	ТТК№58
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Итого:		808	30,55	27,75	115,1	826

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

СОГЛАСОВАНО:



Директор Школы №

УТВЕРЖДАЮ:



Директор
МАУ «Центр детского здорового питания»


А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 09.02.2026

Обед от 7 до 12 лет за родительскую плату

Для организации детского питания детей
в образовательных учреждениях г. Йошкар-Олы

Возрастная группа: от 7-11 лет

Обед от 7 до 12 лет за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Рассольник Ленинградский, на к/б	200	2	2,1	8	57	132/2004
	Гуляш из филе цыпленка	110 (60/50)	16,9	16	5,3	219,3	ТТК№20
	Рис отварной, масло сливочное	180/5	4,5	9,15	51,5	312	465/1994, 14/2005
	АК Чай 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:		728	26,2	27,65	100,5	741,3	
Вторник							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	200/20	13,4	4,7	8,6	129,2	124/2004, Т17/1994
	Рыба по-школьному	90	7,25	11,4	36,6	271,4	ТТК№39
	Картофельное пюре	160	3,4	7,2	23,4	174,4	472/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		703	26,65	23,7	100,5	705	
Среда							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	200/20	3,5	2,9	19,1	104,6	133/2004 Т1/3/1994
	Котлеты мясные	90	13,7	11	26,6	274,8	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	160	3,9	7	25	192	469/1994
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Пряник	1/42	2,6	6	13,8	62	ТН
Итого:		752	26,4	27,3	116,6	765,4	
Четверг							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные	200/20	4,3	8,7	19,3	161,6	140/2004 112/2004
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10	8,2	11,3	150	ТТК№52, 528/3/1994
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	180/3	7,6	8,6	34,7	276,7	ТТК№58 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
Итого:		769	26,9	26,3	114,1	790,3	
Пятница							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, цыпленок отварной	200/20	13,75	6,6	23,5	225,8	139/2004 Т17/1994
	Жаркое "Сюрприз"	55/190	8,7	18	35,1	343	ТТК№30
	АК Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	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:		723	26,95	25,2	109,2	785,8	

Обед от 7 до 12 лет за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный /рыбная консерва	200/20	5,8	4	19,8	135	133/2004, Т1/3/1994
	Каша гречневая по-купечески	50/160	15,6	18,9	35,7	366	ТТК№71
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
Итого:		703	26,5	23,7	104,5	705	
Вторник							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	200	8,3	5,4	23,3	173,8	139/2004
	Жаркое Сюрприз	55/190	10,8	18,5	31,9	348,6	ТТК№30
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	37,6	115	585/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		736	26	24,9	139,5	842,4	
Среда							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные	200/20	8,1	5,6	11,9	136,2	110/2004 112/2004
	Котлета «Улыбка»	100 (70/30)	10	13,3	15,3	234	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	160	3,7	4,4	25	146	469/1994
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		713	24,4	23,7	84,1	646,2	
Четверг							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	200/20	13,4	4,7	8,6	129,2	124/2004 Т- 17/1994
	Котлета рыбная	100	8,7	5,2	8,3	112	324/1994
	Рис отварной, масло сливочное	160/9	4	13,1	46	304	465/1994 14/2005
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		722	28,7	23,4	100,6	701,2	
Пятница							
Обед	Солянка «Школьная»	200/20	9	8,9	22,16	155	ТТК№70
	Птица запеченная (голень)	90	11	10,5	17	180	ТТК№4,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	180/3	4,8	7,9	30,8	272	ТТК№58 14/2005
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		726	27,4	27,7	101,86	737	

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

СОГЛАСОВАНО:



УТВЕРЖДАЮ:



Директор
МАУ «Центр детского здорового питания»

А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 09.02.2026

Обед от 12 лет и старше -СВО

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Рассольник Ленинградский на к/б	250	2,5	4,6	10	71,25	132/2004
	Гуляш из филе цыпленка	110 (60/50)	16,9	16	5,3	219,3	ТТК№20
	Рис отварной	210	5,3	8,4	56,7	322	465/1994
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		828	29,4	29,6	120,6	826,55	
Вторник							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/10	14,3	6,5	10,7	136,5	124/2004, Т17/1994
	Крокеты рыбные	100	6,3	11,6	17,3	213	ТТК№60
	Картофельное пюре, масло сливочное	200/3	4,5	11,2	29,2	240,2	472/1994 14/2005
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		846	31,5	30,1	114,9	841,7	
Среда							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	3,9	3,1	10,3	83	133/2004 Т13/1994
	Котлеты мясные	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	190/3	4,43	7,4	29,76	195,7	469/1994 14/2005
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		803	25,13	24,5	88,46	670,7	
Четверг							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные	250/20	5,4	10,1	24,1	198,3	140/2004 112/2004
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10	8,2	11,3	150	ТТК№52, 528/3/1994
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	180/3	7,6	8,6	34,7	276,7	ТТК№58 14/2005
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	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:		811	27,5	27,5	114,9	816	
Пятница							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, цыпленок отварной	250/10	14,2	7,4	29,2	243	139/2004 Т17/1994
	Жаркое "Сюрприз"	55/205	9,3	19,1	37,3	364	ТТК№30
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
Итого:		811	30,4	27,5	134	896	

Обед от 12 лет и старше СВО

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/10	5,75	3,35	24,15	145,5	133/2004, Т1/3/1994
	Каша гречневая по-купечески с филе куриным	50/160	15,6	18,9	35,7	366	ТТК№71
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
	Пряник	1/42	2,6	6	2,6	62	ТН
Итого:		803	30,85	29,25	124,15	836,5	
Вторник							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	250	10,4	6,8	29,1	217,3	139/2004
	Жаркое Сюрприз	55/205	11,5	19,7	33,9	370	ТТК№30
	АК Напиток Ягодный	200	0,3	0	17,2	71	ТТК№64
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
Итого:		801	28,9	27,5	126,9	863,3	
Среда							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные	250/20	9	6,5	22,1	160,25	110/2004 112/2004
	Котлета «Улыбка»	70/30	10	13,3	15,3	234	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	180	4,2	7,1	37,5	236,6	469/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	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:		808	27,7	27,5	119,7	821,85
Четверг							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	250	8,2	11,5	16,7	96,5	124/2004
	Котлета рыбная	100	8,7	5,2	8,3	112	324/1994
	Рис отварной, масло сливочное	220/10	5,6	14	52,1	411,3	465/1994 14/2005
	АК Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
	Итого:		846	27,5	31,5	131,7	847,8
Пятница							
Обед	Солянка «Школьная»	250/20	11	10,1	27,2	191,1	ТТК№70
	Птица запеченная (голень), соус красный основной	90/30	11,9	11,3	18,2	245,9	ТТК№4,1 528/1994
	Каша гречневая вязкая	180	4,8	5,7	37,8	250,8	ТТК№58
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		803	30,3	27,5	115,1	817,8	

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

СОГЛАСОВАНО:



Директор Школы №

УТВЕРЖДАЮ:



Директор
МАУ «Центр детского здорового питания»


А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 09.02.2026

Обед от 12 лет и старше за родительскую плату

Для организации детского питания детей
в образовательных учреждениях г. Йошкар-Олы

Возрастная группа: от 12 лет и старше

Обед от 12 лет и старше за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Рассольник Ленинградский на к/б	250	2,5	4,6	10	71,25	132/2004
	Гуляш из филе цыпленка	110 (60/50)	18,9	16	5,3	219,3	ТТК№20
	Рис отварной	210	5,3	6,5	60	322	465/1994
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		828	31,4	27,7	123,9	826,55	
Вторник							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/10	14,3	6,5	10,7	136,5	124/2004, Т17/1994
	Крокеты рыбные	100	6,3	11,6	17,3	213	ТТК№60
	Картофельное пюре, масло сливочное	200/3	4,5	11,2	29,2	240,2	472/1994 14/2005
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		846	31,5	30,1	114,9	841,7	
Среда							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	3,9	3,1	23,5	128,4	133/2004 Т1/3/1994
	Котлеты мясные	100	15,8	13,4	29,6	305,4	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	190/3	4,6	10,6	29,76	250,2	469/1994 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		803	27	27,5	114,96	816	
Четверг							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные	250/20	5,4	10,1	24,1	198,3	140/2004 112/2004
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10	8,2	11,3	150	ТТК№52, 528/3/1994
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	180/3	7,6	8,6	34,7	276,7	ТТК№58 14/2005
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	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:		811	27,5	27,5	114,9	816	
Пятница							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, цыпленок отварной	250/10	14,2	7,4	29,2	243	139/2004 Т17/1994
	Жаркое "Сюрприз"	55/205	9,3	19,1	37,3	364	ТТК№30
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
Итого:		811	30,4	27,5	134	896	

Обед от 12 лет и старше за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/10	5,75	3,35	24,15	145,5	133/2004, Т1/3/1994
	Каша гречневая по-купечески с филе куриным	50/160	15,6	18,9	35,7	366	ТТК№71
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
	Пряник	1/42	2,6	6	2,6	62	ТН
Итого:		803	30,85	29,25	124,15	836,5	
Вторник							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	250	10,4	6,8	29,1	217,3	139/2004
	Жаркое Сюрприз	55/205	11,5	19,7	33,9	370	ТТК№30
	АК Напиток Ягодный	200	0,3	0	17,2	71	ТТК№64
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
Итого:		801	28,9	27,5	126,9	863,3	
Среда							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные	250/20	9	6,5	22,1	160,25	110/2004 112/2004
	Котлета «Улыбка»	70/30	10	13,3	15,3	234	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	180	4,2	7,1	37,5	236,6	469/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	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:		808	27,7	27,5	119,7	821,85	
Четверг							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	250	8,2	11,5	16,7	96,5	124/2004
	Котлета рыбная	100	8,7	5,2	8,3	112	324/1994
	Рис отварной, масло сливочное	220/10	5,6	14	52,1	411,3	465/1994 14/2005
	АК Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
Итого:		846	27,5	31,5	131,7	847,8	
Пятница							
Обед	Солянка «Школьная»	250/20	11	10,1	27,2	191,1	ТТК№70
	Птица запеченная (голень), соус красный основной	90/30	11,9	11,3	18,2	245,9	ТТК№4,1 528/1994
	Каша гречневая вязкая	180	4,8	5,7	37,8	250,8	ТТК№58
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		803	30,3	27,5	115,1	817,8	

1
ИИ/АУ

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

СОГЛАСОВАНО:

Директор Школы №



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «Центр детского здорового питания»



А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 09.02.2026

Полдник ГПД

Для организации детского питания детей
в образовательных учреждениях г. Йошкар-Олы

Возрастная группа: от 7-11 лет

Полдник ГПД

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Кекс столичный	100	12	13	29,9	285	701/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
Итого:		300	12,2	13	44,9	343	
Вторник							
Полдник	Ватрушка с картофелем и сыром	100	11,3	11,3	23,5	269	ТТК№57
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого:		300	11,5	11,3	33,7	349	
Среда							
Полдник	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	70	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
Итого:		350	0,8	0	27	128	
Четверг							
Полдник	Пирожное Турбинка	100	6,4	20,3	45,2	420	ТТК№6
	Напиток Ягодный	200	0,6	0	24,8	97	ТТК№64
Итого:		300	7	20,3	70	517	
Пятница							
Полдник	Булочка Волжская	100	7,6	8,1	62,9	319	ТТК№2
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого:		300	7,8	8,1	73,1	399	

Полдник ГПД

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Кекс Столичный	100	12	13	29,9	285	701/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
Итого:		300	12,2	13	44,9	343	
Вторник							
Полдник	Ватрушка с картофелем и сыром	100	11,3	11,3	23,5	269	ТТК№57
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого:		300	11,5	11,3	33,7	349	
Среда							
Полдник	Корж молочный	100	6,3	11	64,3	383	102/1999
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого:		300	6,5	11	74,5	463	
Четверг							
Полдник	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	60	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
Итого:		350	0,8	0	27	118	
Пятница							
Полдник	Пирожное песочное с повидлом	100	5,2	22,3	40,3	434	ТТК№10
	Напиток Ягодный	200	0,6	0	24,8	97	ТТК№64
Итого:		300	5,8	22,3	65,1	531	