

1

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

СОГЛАСОВАНО:



УТВЕРЖДАЮ:



А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 18.05.2026

Завтрак от 7 до 12 лет

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

Возрастная группа: от 7-11 лет

Завтрак с 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Гарнировка: Горошек зеленый	60	1,8	0	3,6	90	ТН
	Плов по-домашнему	50/160	14	16,9	36,26	290	ТТК№2
	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:		503	18,4	17,3	71,76	510	
Вторник							
Завтрак	Гуляш из филе цыпленка	60/50	10	9	4,62	173,8	ТТК№20
	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,1	8	26	206,6	Т4/1994
	АК Напиток Витаминный	200	0,3	0,14	19,5	82	ТТК№59
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	26,8	122	ТТК№54
Итого:		560	19,2	17,54	76,92	584,4	
Среда							
Завтрак	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/3/1997
	Блины с повидлом, масло сливочное	140/10	8,96	10,82	33,3	274,5	ТТК№104 14/2005
	Йогурт	130	3,7	2,8	11,9	113,88	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукты в ассортименте	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого:		670	18,56	18,82	75,5	587,38	
Четверг							
Завтрак	Гарнировка: Помидор свежий	60	0,5	0,12	2,35	11	ТН
	Рыба по-школьному	100	9,45	6,6	4,1	120	ТТК№39
	Картофельное пюре, масло сливочное	180/5	4,8	12	12	208,2	472/1994 14/2005
	АККомпот из свежих плодов	200	0,2	0	28,7	115	585/3/1994
	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:		603	19,25	19,32	76,95	587,2	
Пятница							
Завтрак	Гарнировка: Огурец свежий	1/60	0,4	0	2,2	9	ТН
	Жаркое по-домашнему	50/190	16	18	45,1	342	436/2004
	Чай 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
Итого:		532	18,6	18,2	75,4	472	

Завтрак с 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/50	8,35	9,3	9,2	150	ТТК№52 528/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,8	8,2	20	173,8	Т4/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	26,8	122	ТТК№54
Итого:		530	18,15	17,9	71	503,8	
Вторник							
Завтрак	Птица запеченная (голень)	90	12	10	0,2	163,7	ТТК№4,1 465/1994
	Рис отварной, масло сливочное	170/5	4,2	10,41	30,7	159,9	14/2005
	АК 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 ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		698	19,2	20,81	76,8	556,6	

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 18.05.2026

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 блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Гарнировка: Горошек зеленый	60	1,8	0	3,6	90	ТН
	Суп картофельный с бобовыми, фрикадельки мясные	200/20	6,1	7,5	20,3	213,8	139/2004 112/2004
	Плов по-домашнему	50/160	14	16,9	36,26	290	ТТК№2
	АК 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:		756	26,9	25,2	108,96	795,8	
Вторник							
Обед	Борщ Сибирский, говядина отварная	200/20	9	10	40,3	171	111/2004 Т8/1996
	Гуляш из филе цыпленка	60/50	10	9	4,62	173,8	ТТК№20
	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,1	8	26	206,6	Т4/1994
	Напиток Витаминный	200	0,3	0,14	19,5	82	ТТК№59
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		763	26,8	27,54	107,32	705,4	
Среда							
Обед	Гарнировка: Огурец свежий	1/60	0,4	0	2,2	9	ТН
	Щи из свежей капусты с картофелем, фрикадельки мясные	200/20	4,5	5,6	13,8	114,9	124/2004 112/2004
	Котлеты мясные	90	12,7	12,2	14,7	234	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	180/5	5,1	9,4	38,8	291,6	469/1994 14/2005
	АКЧай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		795	25,4	27,6	101,6	781,5	
Четверг							
Обед	Гарнировка: Помидор свежий	60	0,5	0,12	2,35	11	ТН
	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	200/20	7	6	29	166	132/2004 Т17/1994
	Рыба по-школьному	100	9,45	6,6	4,1	120	324/1994
	Картофельное пюре, масло сливочное	180/5	4,8	12	12	208,2	472/1994 14/2005
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	28,7	115	585/3/1994
	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:		823	26,25	25,32	105,95	753,2	
Пятница							
Обед	Гарнировка: Огурец свежий	1/60	0,4	0	2,2	9	ТН
	Суп картофельный, консерва рыбная	200/20	8	8	30	235	133/2004 Т1/1994
	Жаркое по-домашнему	50/190	16	18	45,1	342	436/2004
	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
Итого:		752	26,6	26,2	105,4	707	

Обед с 7-12 лет вторая смена

Обед с 7-12 лет вторая смена							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные	200/20	7,3	6,3	27,5	181	140/2004 112/2004
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/50	8,35	9,3	9,2	150	ТТК№52 528/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,8	8,2	20	173,8	Т4/1994
	АК 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:		766	26,45	24,6	105,5	706,8	
Вторник							
Обед	Борщ с капустой и картофелем, говядина отварная	200/20	5,8	6,5	19	147	110/2004 Т8/1996
	Птица запеченная (голень)	90	12	10	0,2	163,7	ТТК№4,1
	Рис отварной, масло сливочное	170/5	4,2	10,41	30,7	159,9	465/1994 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
	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:		943	26,9	27,51	108,7	764,6	

1

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



Перспективное десятидневное меню с 18.05.2026
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 блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Плов по-домашнему	50/200	15	17,9	37	425	ТТК№2
	Чай 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
	Баранка сдобная	1/35	2,9	2,7	19,2	121,8	ТН
Итого:		550	22,5	21,2	101,2	739,8	
Вторник							
Завтрак	Птица запеченная (бедро)	100	16,7	19,5	1,5	209,3	ТТК№32,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	210/10	7,8	16,66	37,2	249,7	ТТК№58 14/2005
	АК Напиток Витаминный	200	0,3	0,14	21	82	ТТК№59
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		553	27,2	36,7	76,6	613	
Среда							
Завтрак	Бутерброд с сыром	5/20/25	3	7	10	149	3/1997
	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/3/1997
	Каша рисовая молочная	230	6,9	4,8	52,67	262,89	Т4/2004
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103,3	762/3/1997
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		553	18,8	18,4	100,27	650,19	
Четверг							
Завтрак	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	11,1	5,6	4,8	114	374/2004
	Картофельное пюре, масло сливочное	200/10	7,6	16,3	30,66	299,5	472/1994 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:		576	23,7	22,7	90,06	641,5	
Пятница							
Завтрак	Биточки рубленые из филе птицы, соус красный основной	75/30	15,4	6,7	10,4	158,4	500/2004 528/1994
	Макаронные изделия отварные	180	5,1	5	38,8	250	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
	Печенье Сормовское	1/50	4	6,5	33	210	ТН
Итого:		560	26,6	18,4	110,1	737,4	

Завтрак от 12 лет и старше - родительская плата

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/50	8,35	9,3	9,2	150	ТТК№52 528/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,44	9	31,4	216	T4/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	26,8	122	ТТК№54
Итого:		550	18,79	18,7	82,4	546	
Вторник							
Завтрак	Птица запеченная (голень), соус красный основной	90/30	12,9	10,9	2,66	194,1	ТТК№4,1 528/1994
	Рис отварной	220	5,2	8,8	59,4	337,1	465/1994
	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:		573	20,9	20,1	97,76	684,2	

1

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 18.05.2026

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 с 7 до 12 лет ОВЗ и многодетные

Полдник с 7 до 12 лет ОБЗ и многодетные							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Вареники с картофелем, масло сливочное	200/10	24	20,05	32,4	418	ТТК№69 14/2005
	Напиток Витаминный	200	0,3	0,14	19,5	82	ТТК№59
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
Итого:		610	29,3	26,59	61,3	620	
Вторник							
Полдник	Пудинг из творога (запеченный), сладкая подлива	150/50	25,33	16,35	37,47	370,5	362/2004 ТТК№25
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103,3	762/3/1997
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого:		600	26,93	17,95	68,07	553,8	
Среда							
Полдник	Котлета куриная рубленая	50	7,2	7,8	5,1	116	ТТК№52
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	180/4	6,74	11	30,8	240,2	ТТК№58 14/2005
	Чай 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: Мандарин свежий	1/100	0,8	0,2	7,5	38	ТН
Итого:		566	16,94	19,2	71,5	515,2	
Четверг							
Полдник	Манник, сладкий соус	200/50	13,5	26,78	114,15	720,4	ТТК№5 ТТК№67
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
Итого:		450	18,5	33,18	123,55	840,4	
Пятница							
Полдник	Биточки рубленые из филе птицы с соусом красным основным	75/30	15,4	6,6	10,41	158,4	500/2004 528/1994
	Макаронные изделия отварные	160	3,7	4,4	25	146	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
	Фрукт: Груша свежая	1/200	0,8	0,6	20	84	ТН
Итого:		690	22	11,8	83,31	507,4	

Полдник с 7 до 12 лет ОВЗ и многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Пельмени отварные, масло сливочное	200/10	31	23,21	59,4	564	664/1994 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		450	33,7	23,61	91,5	696	
Вторник							
Полдник	Пудинг с фруктами, сладкий соус	200/50	4,4	13,68	53,55	275,4	ТТК№51 ТТК№67
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
Итого:		450	9,4	20,08	62,95	395,4	

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 18.05.2026

Полдник-ОВЗ

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

Возрастная группа: от 7 лет и старше лет

Полдник ОВЗ

Полдник ОБЗ							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Печенье Юбилей	4/17	5,2	12,8	44	312	ТН
	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
Итого:		475	5,7	12,8	69,4	452	
Вторник							
Полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: Апельсин свежий	1/200	1,8	0,4	21	80	ТН
Итого:		400	2	0,4	36	138	
Среда							
Полдник	Баранка сдобная	1/35	2,9	2,7	19,2	121,8	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
Итого:		435	8,1	9,1	43,6	299,8	
Четверг							
Полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: Груша свежая	1/200	0,8	0,6	20	84	ТН
Итого:		400	1	0,6	35	142	
Пятница							
Полдник	Печенье Юбилей	1/17	1,3	3,2	11	78	ТН
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/2004
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого:		374	2,2	3,8	41,2	216	

Полдник ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Баранка сдобная	1/35	2,9	2,7	19,2	121,8	ТН
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого:		385	3,9	3,3	53	280,8	
Вторник							
Полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: Апельсин свежий	1/200	1,8	0,4	21	80	ТН
Итого:		400	2	0,4	36	138	

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 18.05.2026

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 с 7 до 12 за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, фрикадельки мясные	200/10	5,8	6,45	19,4	193,8	139/2004 112/2004
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/50	8,35	9,3	9,2	150	ТТК№52 528/1994
	Макаронные изделия отварные	160	4,7	7,6	36,2	271	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:		728	23,35	23,95	109,6	805,8	
Вторник							
Обед	Борщ Сибирский, говядина отварная	200/20	9	10	40,3	171	111/2004 Т8/1996
	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	11,1	5,6	4,8	114	374/2004
	Картофельное пюре, масло сливочное	160/3	3,36	9,37	10,6	196,6	472/1994 14/2005
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	34	164	ТТТК№61
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		708	25,56	25,17	102,6	706,6	
Среда							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, фрикадельки мясные	200/20	4,5	5,6	13,8	114,9	124/2004 112/2004
	Котлета "Улыбка"	60/30	12	13	23	250	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	160	4,7	7,6	36,2	271	469/1994
	АК Чай 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
Итого:		702	23,4	26,4	101,1	756,9	
Четверг							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	200/10	6,5	5	25	160	132/2004 Т17/1994
	Жаркое Сюрприз	55/205	14	21	41,4	496	ТТК№30
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	26,8	122	ТТК№54
Итого:		720	24,5	26,4	108,2	836	
Пятница							
Обед	Суп картофельный, консерва рыбная	200/20	8	8	30	235	133/2004 Т1/1994
	Котлета "Домашняя" с соусом красным основным	70/30	11,13	13,6	8	200	271/2005 528/1994
	Рис отварной	190	3,5	5,6	40	256	465/1994
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	12,4	81	ТТК№46
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	26,8	122	ТТК№54
Итого:		760	26,83	27,6	117,2	894	

Обед с 7 до 12 за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные	200/10	6,9	5,7	25,1	161	140/2004 112/2004
	Плов по-домашнему с филе куриным	50/190	18	20,9	48,54	419	ТТК№2/2
	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:		700	28,9	27	110,64	782	
Вторник							
Обед	Борщ с капустой и картофелем, говядина отварная	200/20	5,8	6,5	19	147	110/2004 Т8/1996
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	8,3	8,3	4,2	158	ТТК№20
	Каша пшенная вязкая	160	7	8,7	50	285	Т4/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		705	23,2	23,7	101,1	709	

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 18.05.2026

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 и старше за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, фрикадельки мясные	250/10	12,7	13	31,1	302	139/2004 112/2004
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/50	8,35	9,3	9,2	150	ТТК№52 528/1994
	Макаронные изделия отварные	190	4,4	5,2	29,8	173,5	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:		808	29,95	28,1	114,9	816,5	
Вторник							
Обед	Борщ Сибирский, говядина отварная	250/10	9,2	10,2	41,6	174,4	111/2004 Т8/1996
	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	11,1	7	4,8	128,8	374/2004
	Картофельное пюре, масло сливочное	200/7	8	15,1	29,1	255	472/1994 14/2005
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	34	164	ТТТК№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:		825	32,8	32,9	139,3	855,2	
Среда							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, фрикадельки мясные	250/20	9,1	6,5	16,7	230	124/2004 112/2004
	Котлета "Улыбка"	60/40	11,5	12,3	21	236	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	190	5,6	9	40	301	469/1994
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	58	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		800	28,9	28,2	109,8	897	
Четверг							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	250/10	8	6,2	30,9	180	132/2004 Т17/1994
	Жаркое "Сюрприз"	55/205	14	21	41,4	496	ТТК№30
	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:		803	28,4	28	130	928	
Пятница							
Обед	Суп картофельный, консерва рыбная	250/20	9	9	33	240	133/2004 Т1/1994
	Котлета "Домашняя" с соусом красным основным	70/30	11,13	13,6	8	200	271/2005 528/1994
	Рис отварной	180	4,56	7,2	39	256	465/1994
	АК Чай 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:		800	28,89	30,2	125,6	899	

Обед от 12 и старше за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные	250/10	7,4	6,9	30	189	140/2004 112/2004
	Плов по-домашнему с филе куриным	50/190	18	20,9	48,54	419	ТТК№2/2
	АК 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	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		925	27,9	28	120,44	830	
Вторник							
Обед	Борщ с капустой и картофелем, говядина отварная	250/10	7	7,2	21	152	110/2004 Т8/1996
	Гуляш из филе цыпленка	60/50	10	9	4,62	173,8	ТТК№20
	Каша пшенная вязкая	200	8	11	57,9	420	Т4/1994
	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:		803	27,6	27,6	115,42	875,8	

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 18.05.2026

Обед от 12 лет и старше -сво, овз, многодетные

Для организации детского питания детей

в образовательных учреждениях г. Йошкар-Олы

Возрастная группа: от 12 лет и старше

Обед от 12 и старше СВО, ОВЗ, Многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, фрикадельки мясные	250/10	12,7	13	31,1	302	139/2004 112/2004
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/50	8,35	9,3	9,2	150	ТТК№52 528/1994
	Макаронные изделия отварные	180	5,1	5,2	38,8	164	469/1994
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		965	28,45	27,7	117,2	815	
Вторник							
Обед	Борщ Сибирский, говядина отварная	250/20	11,8	11	41,6	199,8	111/2004 Т8/1996
	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	11,1	7	4,8	128,8	374/2004
	Картофельное пюре, масло сливочное	200/7	8	15,1	29,1	255	472/1994 14/2005
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	34	164	ТТТК№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:		835	35,4	33,7	139,3	880,6	
Среда							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, фрикадельки мясные	250/20	9,1	6,5	16,7	230	124/2004 112/2004
	Котлета "Улыбка"	60/40	11,5	12,3	21	236	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	230	6	10	41	305	469/1994
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	58	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Баранка слобная	1/35	2,9	2,7	19,2	121,8	ТН
Итого:		875	32,2	31,9	130	1022,8	
Четверг							
Обед	Рассольник Ленинградский, щыпленок отварной	250/20	10	7	32	194,5	132/2004 Т17/1994
	Жаркое "Сюрприз"	55/205	14	21	41,4	496	ТТК№30
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	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	30,4	28,8	132,1	942,5	
Пятница							
Обед	Суп картофельный, консерва рыбная	250/20	9	9	33	240	133/2004 Т1/1994
	Котлета "Домашняя" с соусом красным основным	70/30	11,13	13,6	8	200	271/2005 528/1994
	Рис отварной	180	4,56	7,2	39	256	465/1994
	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:		800	28,69	30,2	117	898	

Обед от 12 и старше СВО, ОВЗ, Многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные	250/20	8	7,5	31	195	140/2004 112/2004
	Плов по-домашнему с филе куриным	50/190	18	20,9	48,54	419	ТТК№2/2
	АК 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 ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		943	29	28,8	125,44	847	
Вторник							
Обед	Борщ с капустой и картофелем, фрикадельки мясные	250/20	9	9,6	25	160,25	110/2004 112/2004
	Гуляш из филе цыпленка	60/50	10	9	4,62	173,8	ТТК№20
	Каша пшениная вязкая	200	8	11	57,9	420	Т4/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		805	29,1	29,8	115,42	873,05	

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 18.05.2026

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 блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Пирожное песочное с повидлом	100	4,5	1,6	44,2	208	687/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/2004
Итого:		307	4,8	1,6	59,4	268	
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	Плюшка	100	8,1	11,2	66,5	280	ТТК№14
	Напиток Ягодный	200	0,04	0	16,6	69	ТТК№64
Итого:		300	8,14	11,2	83,1	349	
Четверг							
Полдник	Пирожное Турбинка	100	6,4	20,3	45,2	420	ТТК№6
	Компот из свежих яблок и ягод	200	0,1	0	25,6	99	ТТК№37
Итого:		300	6,5	20,3	70,8	519	
Пятница							
Полдник	Кекс Столичный	100	12	13	29,9	285	701/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/2004
Итого:		307	12,3	13	45,1	345	

Полдник ГПД

Полдник 1 ПД							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Пирожное песочное с повидлом	100	4,5	1,6	44,2	208	687/1994
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/2004
Итого:		307	4,8	1,6	59,4	268	
Вторник							
Полдник	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
Итого:		350	0,8	0,6	30	136	

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 18.05.2026

Полдник* от 12 лет и старше

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

Возрастная группа: от 12 лет и старше

Полдник*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Суп картофельный с бобовыми, фрикадельки мясные	250/10	12,7	13	31,1	302	139/2004 112/2004
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	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:		543	19,1	13,8	89,8	554	
Вторник							
Полдник	Борщ Сибирский, говядина отварная	250/10	9,2	10,2	41,6	174,4	111/2004 Т8/1996
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	34	164	ТТТК№61
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
	Итого:		526	14,2	11	109,4	482,4
Среда							
Полдник	Щи из свежей капусты с картофелем, фрикадельки мясные	250/20	9,1	6,5	16,7	230	124/2004 112/2004
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Итого:		510	11,8	6,9	48,8	362
Четверг							
Полдник	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	250/10	8	6,2	30,9	180	132/2004 Т17/1994
	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:		526	13	7	79,7	382
Пятница							
Полдник	Суп картофельный, консерва рыбная	250/20	9	9	33	240	133/2004 Т1/1994
	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:		503	11,8	9,4	68,7	393

Полдник*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные	250/10	7,4	6,9	30	189	140/2004 112/2004
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
Итого:		526	12,6	7,7	82,6	414	
Вторник							
Полдник	Борщ с капустой и картофелем, говядина отварная	250/10	7	7,2	21	152	110/2004 Т8/1996
	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:		493	9,6	7,6	52,9	282	