

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 29.09.2025

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			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Плов по-домашнему	40/160	16,00	18,80	41,70	379,00	ТТК №2
	АК Чай с с лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	629/1994
	Хлеб ржано- пшеничный	2/33	2,70	0,40	11,90	68,00	ТТК№54
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,20	0,00	10,20	80,00	ТН
Итого		673,00	19,20	19,20	79,00	587,00	
Вторник							
Завтрак	Птица запеченная (бедро)	90	11,00	10,40	0,20	187,00	ТТК №32.1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/10	6,00	9,00	44,00	257,00	ТТК№58, 14/2005
	АК Напиток Витаминный	200	0,30	0,14	19,50	82,00	ТТК№59
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	1,90	0,20	12,90	61,00	ТТК№54
Итого:		566,00	19,20	19,74	76,60	587,00	
Среда							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт(40)	5,10	4,60	0,30	63,00	324/1997
	Каша рисовая молочная,масло сливочное	200/10	4,90	5,80	39,00	260,00	Т4/2004, 14/2005
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5,00	6,40	9,40	120,00	ТН
	Хлеб пшеничный	2/25	1,90	0,20	12,90	61,00	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,30	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
Итого		533,00	19,20	17,40	77,50	572,00	
Четверг							
Завтрак	Крокеты рыбные	90	10,60	10,10	11,90	176,00	ТТК№60
	Картофельное пюре	200/7	4,20	9,00	17,80	218,00	472/1994 14/2005
	АК Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	20,80	84,00	ТТК№61
	Хлеб пшеничный	1/25	1,90	0,20	12,90	51,00	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,30	0,40	15,90	58,00	ТТК№54
Итого		555,00	19,20	19,70	79,30	587,00	
Пятница							
Завтрак	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100(50/50)	11,00	8,20	11,30	164,00	ТТК №52 528/3/1994
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	190/3	5,90	9,00	37,50	258,00	469/1994, 14/2005
	Мандариновый напиток	200	0,20	0,04	17,00	104,00	ТТК№73
	Хлеб пшеничный	1/25	1,90	0,20	12,90	61,00	ТТК№54
Итого		515,0	19	17,44	78,7	587	

Завтрак 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Сосиска отварная	100,00	10,50	11,00	0,20	187,00	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	175/5	5,10	6,80	47,50	230,00	ТТК№58 14/2005
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,20	0,00	10,20	80,00	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,20	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
Итого		513,00	18,00	18,20	73,80	565,00	
Вторник							
Завтрак	Котлета мясная	90	10,20	8,30	14,70	188,00	ТТК№63
	Рис отварной, масло сливочное	200/10	4,00	7,50	22,40	201,00	465/1994 14/2005
	АК компот Изюминка	200	0,20	0,00	16,80	50,00	ТТК№61
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	1,80	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	3,00	3,40	9,40	80,00	ТН
Итого:		766,00	19,20	19,60	79,20	587,00	
Среда							
Завтрак	Яйцо вареное	1шт(40)	5,10	4,60	0,30	63,00	324/1997
	Каша пшениная молочная, масло сливочное	200/10	8,30	12,00	32,80	290,00	Т4/2004,14/2005
	Кофейный напиток	200,00	1,40	1,60	12,00	103,00	763/3/1997
	Хлеб пшеничный	1/25	1,90	0,20	12,90	61,00	ТТК№54
	Фрукт: груша свежая	1 шт (200)	0,72	0,00	12,00	70,00	ТН
Итого		610,00	17,42	18,40	70,00	587,00	
Четверг							
Завтрак	Котлета "Улыбка"	90(60/30)	10,00	8,90	4,90	166,00	ТТК№13
	Картофельное пюре	160,00	4,50	7,57	19,00	164,21	472/1994
	АК Компот из сухофруктов	200,00	0,20	0,00	17,30	84,00	ТТК№61
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,20	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
	Фрукт:яблоко свежее	1/150	0,60	0,60	14,70	71,00	ТН
Итого		633,00	17,50	17,47	71,80	553,21	
Пятница							
Завтрак	Гуляш из филе цыпленка	60/50	11,60	8,10	4,60	174,00	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные	180,00	5,10	9,40	35,60	175,00	469/1994
	Компот из свежих плодов	200,00	0,20	0,00	14,80	97,00	585/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,90	0,20	12,90	61,00	ТТК№54
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,20	0,00	10,20	80,00	ТН
Итого		715,00	19	17,7	78,1	587	

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»



Перспективное десятидневное меню с 29.09.2025
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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Плов по-домашнему	40/160	16,00	18,80	44,70	412,00	ТТК №2
	АК Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	628/1994
	Хлеб ржано-шеничный	1/33	1,90	0,20	12,90	61,00	ТТК№54
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,20	0,00	10,20	80,00	ТН
Итого		633,00	18,30	19,00	82,80	611,00	
Вторник							
Завтрак	Птица запеченная (бедро)	100	13,40	13,50	0,20	208,00	ТТК №32.1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/5	6,00	9,00	44,00	228,00	ТТК№58, 14/2005
	АК Напиток Витаминный	200	0,30	0,14	19,50	82,00	ТТК№59
	Хлеб пшеничный	2/25	2,80	0,40	26,30	122,00	ТТК№54
Итого:		555,00	22,50	23,04	90,00	640,00	
Среда							
Завтрак	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,70	5,90	10,20	120,00	3/1997
	Яйцо вареное	1 шт(40)	5,10	4,60	0,30	63,00	324/1997
	Каша рисовая молочная, масло сливочное	230/5	6,90	6,70	45,00	299,00	Т4/2004, 14/2005
	Кофейный напиток	200	1,40	1,60	20,40	103,30	762/3/1997
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,30	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
Итого		558,00	22,40	19,20	91,80	653,30	
Четверг							
Завтрак	Крокеты рыбные	100	13,40	11,60	13,20	213,00	ТТК№60
	Картофельное пюре	200	4,20	9,00	29,20	218,00	472/1994
	АК Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	20,80	84,00	ТТК№61
	Хлеб пшеничный	1/25	1,90	0,20	12,90	61,00	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,30	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
Итого		558,00	24,30	21,60	107,90	702,00	
Пятница							
Завтрак	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10,00	8,20	11,30	164,40	ТТК №52 528/3/1994
	Макаронные изделия отварные	230	8,10	10,40	43,60	338,00	469/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,90	0,20	12,90	61,00	ТТК№54
Итого		562,00	20,30	18,80	83,00	623,40	

Завтрак от 12 лет и старше -родительская плата

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Сосиска отварная	100,00	10,50	11,00	0,20	187,00	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	220/10	6,60	15,10	48,40	324,00	ТТК№58 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,20	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
	Хлеб пшеничный	1/25	2,90	0,20	12,90	61,00	ТТК№54
Итого		595,00	22,50	26,70	92,60	700,00	
Вторник							
Завтрак	Котлета мясная	100,00	14,10	13,60	16,30	260,00	ТТК№63
	Рис отварной	220	5,50	6,20	42,20	239,00	465/1994
	АК Компот Изюминка	200,00	0,20	0,00	20,80	84,00	ТТК№61
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,30	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
Итого:		553,00	22,10	20,20	95,20	651,00	
Среда							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт(40)	5,10	4,60	0,30	63,00	324/1997
	Каша пшеничная молочная, масло сливочное	180/10	9,10	13,70	40,70	290,00	Т4/2004, 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	2,90	0,20	12,90	61,00	ТТК№54
	Фрукт:груша свежая	1шт (200)	0,72	0,28	30,40	114,00	ТН
Итого		662,00	18,12	18,78	99,50	588,00	
Четверг							
Завтрак	Котлета "Улыбка"	60/40	10,00	9,90	5,40	184,00	ТТК№13
	Картофельное пюре	220,00	4,62	9,90	32,12	239,80	472/1994
	АК Компот из сухофруктов	200,00	0,20	0,00	20,80	84,00	ТТК№61
	Хлеб пшеничный	2/25	3,80	0,40	25,80	122,00	ТТК№54
Итого		570,00	20,92	20,60	100,02	687,80	
Пятница							
Завтрак	Гуляш из филе цыпленка	50/50	12,40	5,60	4,20	158,00	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные	220,00	6,30	11,50	52,70	323,00	469/1994
	Компот из свежих плодов	200,00	0,20	0,00	14,80	97,00	585/1994
	Хлеб ржано- пшеничный	2/33	4,40	0,80	31,80	136,00	ТТК№54
Итого		586,00	23,30	17,90	103,50	714,00	

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 29.09.2025

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

Обед с 7-12 лет вторая смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	200	6,10	7,60	23,30	174,00	139/2004
	Плов по-домашнему	50/200	16,00	18,80	44,70	412,00	ТТК №2
	АК Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	58	4,40	0,80	17,50	98,00	ТТК№54
	Мандарин свежий	1/100	0,80	0,30	13,30	53,00	ТН
Итого		808,00	27,50	27,50	113,80	795,00	
Вторник							
Обед	Борщ Сибирский, цыпленок отварной	200/20	7,10	6,80	15,40	171,00	111/2004, Т-17/1994
	Птица запеченная (бедро)	90	11,00	10,40	0,20	187,00	ТТК №32.1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	190/5	5,70	9,60	43,10	227,00	ТТК№58, 14/2005
	АК Напиток Витаминный	200	0,30	0,14	19,50	82,00	ТТК№59
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,20	0,40	15,90	68,00	ТТК №54
	Хлеб пшеничный	1/25	1,90	0,20	12,90	61,00	ТТК№54
Итого:		730,00	26,00	27,54	107,00	796,00	
Среда							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, фрикадельки мясные	200/20	6,10	6,70	18,10	129,00	124/2004 112/2004
	Котлета «Улыбка»	90 (60/30)	9,10	8,90	4,90	142,00	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	200	7,00	8,20	42,10	294,00	469/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	629/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	1,90	0,20	12,90	61,00	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,20	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
Итого		800,00	26,60	24,40	109,10	754,00	
Четверг							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	200/20	7,00	5,40	16,20	166,00	132/2004 Т-17/1994
	Крокеты рыбные	90	10,60	10,10	11,90	176,00	ТТК№60
	Картофельное пюре, масло сливочное	180/3	3,90	9,70	26,30	218,00	472/1994, 14/2005
	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	20,80	84,00	ТТК№61
	Хлеб пшеничный	1/25	1,90	0,20	12,90	61,00	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,30	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
Итого		751,00	25,90	25,80	104,00	773,00	
Пятница							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	200/20	6,90	9,00	19,80	163,00	133/2004 Т1/3/1994
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10,00	8,20	11,30	165,00	ТТК №52 528/3/1994
	Макаронные изделия отварные	190	5,90	9,00	41,50	258,00	469/1994
	АК Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,90	0,20	12,90	61,00	ТТК№54
Итого		735,00	24,90	26,40	100,50	705,00	

Обед с 7-12 лет вторая смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, цыпленок отварной	200/20	8,00	6,80	29,30	155,00	140/2004 Т17/1994
	Сосиска отварная	100,00	10,50	11,00	0,20	187,00	ТТК №100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	150/3	4,50	6,80	42,40	215,00	ТТК№58 14/2005
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,20	0,00	10,20	80,00	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,20	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
Итого		706,00	25,40	25,00	98,00	705,00	
Вторник							
Обед	Борщ с капустой и картофелем, фрикадельками мясные	200/20	7,00	5,60	11,90	136,00	110/2004 112/2004
	Котлета мясная	90,00	10,20	8,30	14,70	188,00	ТТК №63
	Рис отварной, масло сливочное	170/4	4,30	7,50	32,10	266,00	465/1994 14/2005
	АК Компот Изюминка	200,00	0,20	0,00	20,80	84,00	ТТК№61
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	1,80	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	3,00	3,40	9,40	80,00	ТН
Итого:		917,00	26,50	25,20	104,80	822,00	
Среда							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	200/20	8,60	6,40	16,20	166,00	132/2004 Т-17/1994
	Котлета Куриная рубленая с соусом красным	50/40	9,00	8,40	10,20	148,00	ТТК№52, 528/3/1994
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	180/5	5,00	8,60	42,10	242,00	ТТК№58
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,90	0,20	12,90	61,00	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,20	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
Итого		760,00	27,00	24,00	112,50	745,00	
Четверг							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, фрикадельки мясной	200/20	9,40	9,17	23,50	214,00	139/2004 112/2004
	Котлеты "Улыбка"	90 (60/30)	9,00	8,90	4,90	166,00	ТТК№13
	Картофельное пюре	160,00	3,50	7,50	19,00	164,20	472/1994
	АК Компот из сухофруктов	200,00	0,20	0,00	20,80	84,00	ТТК№61
	Хлеб пшеничный	1/25	1,90	0,20	12,90	61,00	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,20	0,40	14,10	62,00	ТТК№54
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,60	0,60	14,70	71,00	ТН
Итого		878,00	26,80	26,77	109,90	822,20	
Пятница							
Обед	Суп-лапша домашняя, цыпленок отварной	200/20	6,00	5,70	11,60	137,00	148/2004 Т-17/1994
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	12,40	7,70	4,20	158,00	ТТК №20
	Макаронные изделия отварные	200	4,00	9,90	47,00	282,00	469/1994
	Компот из свежих плодов	200,00	0,20	0,00	14,80	97,00	585/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,10	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,20	0,00	10,20	80,00	ТН
Итого		953,00	24,90	23,70	103,70	822,00	

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 29.09.2025

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			Энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	200	6,10	7,60	23,30	174,00	139/2004
	Гуляш из филе цыпленка	110 (60/50)	12,00	8,40	4,80	174,00	ТТК20
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	200/5	7,00	10,80	47,00	331,00	469/1994 14/2005
	Компот Изюминка	200	0,40	0,00	21,10	85,00	ТТК№62
	Хлеб пшеничный	1/25	1,90	0,20	12,90	61,00	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,20	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
Итого		773,00	29,60	27,40	125,00	893,00	
Вторник							
Обед	Борщ Сибирский, цыпленок отварной	200/20	7,10	6,80	15,40	171,00	111/2004, Т-17/1994
	Крокеты рыбные	90	12,10	10,40	11,90	192,00	ТТК №60
	Картофельное пюре	200	4,20	9,00	29,20	218,00	472/1994
	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	20,80	84,00	ТТК№61
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,20	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
	Хлеб пшеничный	1/25	1,90	0,20	12,90	61,00	ТТК№54
Итого:		768,00	27,70	26,80	106,10	794,00	
Среда							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, фрикадельки мясные	200/20	6,10	5,70	18,10	129,00	124/2004 112/2004
	Котлета Улыбка	100 (70/30)	11,70	12,30	6,10	158,00	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	150	5,20	6,70	35,20	229,00	469/1994
	АК Чай с лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,90	0,20	12,90	61,00	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,20	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
Итого		735,00	27,40	25,30	103,40	705,00	
Четверг							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	200/20	7,00	5,40	16,20	166,00	132/2004 Т-17/1994
	Сосиска отварная	100	10,50	11,00	0,20	197,00	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/8	6,00	10,30	47,40	235,00	ТТК№58, 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,90	0,20	12,90	61,00	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,20	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
Итого		786,00	27,80	27,30	107,60	785,00	
Пятница							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	200/20	6,90	9,00	19,80	163,00	133/2004 Т1/3/1994
	Котлеты мясные	90	12,20	11,40	14,70	234,00	ТТК №52 ТТК№63
	Рис отварной.масло сливочное	180/6	4,54	7,20	43,70	276,00	469/1994, 14/2005
	АК Чай с шиповником	200	0,40	0,00	18,80	81,00	ТТК№46
	Хлеб пшеничный	1/25	1,90	0,20	12,90	61,00	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,20	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
Итого		754,00	28,14	28,20	125,80	883,00	

Обед от 7 до 12 лет за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергети ческая	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, цыпленок отварной	200/20	8,00	6,80	29,30	155,00	140/2004 Т-17/1994
	Плов по-домашнему с филе куриным	260 (50/210)	16,90	19,80	45,00	419,00	ТТК№2/2
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,20	0,00	10,20	80,00	ТН
	Хлеб пшеничный	2/25	3,80	0,40	25,80	122,00	ТТК№54
Итого		730,00	28,90	27,00	110,30	776,00	
Вторник							
Обед	Борщ с капустой и картофелем, фрикадельки мясные	200/20	7,00	5,60	11,90	136,00	110/2004, 112/2004
	Птица запеченная(бедро)	90	11,00	10,40	0,20	187,00	ТТК№32.1
	Каша пшеничная вязкая, масло сливочное	180/5	5,00	11,70	44,00	262,00	463/1994, 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,60	58,00	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,20	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
	Хлеб пшеничный	1/25	1,90	0,20	12,90	61,00	ТТК№54
Итого:		753,00	27,30	28,30	100,50	772,00	
Среда							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	200/20	8,60	6,40	16,20	166,00	132/2004 Т-17/1994
	Котлета мясная	90	12,20	11,40	14,70	234,00	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	180/6	6,30	10,90	42,30	280,00	469/1994 14/2005
	АК Напиток ягодный	200	0,30	0,00	17,20	71,00	ТТК№64
	Хлеб пшеничный	1/25	1,90	0,20	12,90	61,00	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,20	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
Итого		754,00	31,50	29,30	119,20	880,00	
Четверг							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, фрикадельки мясные	200/20	9,40	9,17	23,50	214,00	139/2004 112/2004
	Сосиска отварная	100	10,50	11,00	0,20	197,00	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	180/5	5,40	8,10	42,10	205,00	ТТК№58 14/2005
	Чай с шиповником	200	0,40	0,00	18,80	81,00	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,40	0,80	31,80	136,00	ТТК№54
Итого		771,00	30,10	29,07	116,40	833,00	
Пятница							
Обед	Суп лапша домашняя, цыпленок отварной	200/20	6,00	5,70	11,60	137,00	148/2004, Т-17/1994
	Котлеты рыбные	90	12,10	10,40	11,90	192,00	ТТК №60
	Рис отварной.масло сливочное	190/5	4,70	10,90	50,86	336,30	465/1994 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,90	0,20	12,90	61,00	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,20	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
Итого		763,00	27,10	27,60	118,16	852,30	

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 29.09.2025

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-родительская плата

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	250	9,40	9,50	29,10	218,00	139/2004
	Гуляш из филе цыпленка	110 (60/50)	12,00	8,40	4,80	174,00	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	210/4	6,00	10,90	49,40	309,00	469/1994, 14/2005
	Компот Изюминка	200	0,40	0,00	21,10	85,00	ТТК№62
	Хлеб пшеничный	1/25	1,90	0,20	12,90	61,00	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,20	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
Итого		832,00	31,90	29,40	133,20	915,00	
Вторник							
Обед	Борщ Сибирский на кб	250	6,60	5,80	19,00	172,00	111/2004,
	Крокеты рыбные	100	13,40	11,60	13,20	213,00	ТТК №60
	Картофельное пюре, масло сливочное	200/7	4,20	12,20	38,40	255,00	472/1994, 14/2005
	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	20,80	84,00	ТТК№61
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,20	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
	Хлеб пшеничный	1/25	1,90	0,20	12,90	61,00	ТТК№54
Итого:		815,00	28,50	30,20	120,20	853,00	
Среда							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем,фрикадельки мясные	250/20	12,00	8,80	24,60	173,00	124/2004, 112/2004
	Котлета Улыбка	100 (70/30)	11,70	12,30	6,10	158,00	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,40	42,30	291,00	469/1994
	АК Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	628/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	4,40	0,80	31,80	136,00	ТТК№54
Итого		800,00	34,60	29,30	119,80	816,00	
Четверг							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	250/20	8,50	6,60	19,90	204,00	132/2004, Т- 17/1994
	Сосиска отварная	100	10,50	11,00	0,20	197,00	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/5	5,70	9,00	50,80	228,00	ТТК№58,14/200
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,90	0,20	12,90	61,00	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,20	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
Итого		840,00	29,10	27,20	114,90	818,00	
Пятница							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	8,40	11,00	24,30	200,00	Т1/3/1994, 133/2004
	Котлеты мясные	100	14,10	13,60	16,30	260,00	ТТК №63
	Рис отварной	180	4,80	7,60	46,10	291,00	465/1994
	АК Чай с шиповником	200	0,40	0,00	18,80	81,00	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,40	0,80	31,80	136,00	ТТК№54
Итого		816,00	32,10	33,00	137,30	968,00	

Обед от 12 и старше-родительская плата

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энерге тически	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	250	4,50	3,30	23,90	129,00	140/2004
	Плов по-домашнему с филе куриным	240 (50/190)	16,90	19,80	41,50	419,00	ТТК№2/2
	АК Напиток ягодный	200	0,30	0,00	17,20	71,00	ТТК№64
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,20	0,20	10,20	80,00	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,50	0,80	31,80	136,00	ТТК№54
Итого		956,00	26,40	24,10	124,60	835,00	
Вторник							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные	250/20	6,40	4,40	28,80	196,00	110/2004 114/2004 Т-17/1994
	Птица запеченная (бедро)	100	13,40	13,50	0,20	208,00	ТТК №32,1
	Каша пшенная вязкая, масло сливочное	180/3	5,30	10,10	45,70	260,00	463/1994 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,20	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
	Хлеб пшеничный	1/25	1,90	0,20	12,90	61,00	ТТК№54
Итого:		811,00	29,40	28,60	118,50	851,00	
Среда							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	250/20	9,80	7,40	20,20	203,00	132/2004 Т-17/1994
	Котлета мясная	100	14,10	13,60	16,30	260,00	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	200/5	7,10	10,70	47,10	293,00	469/1994 14/2005
	АК Напиток ягодный	200	0,30	0,00	17,20	71,00	ТТК№64
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,20	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
Итого		808,00	33,50	32,10	116,70	895,00	
Четверг							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, фрикадельки	250/20	13,10	11,90	28,80	262,00	139/2004 112/2004
	Сосиска отварная	100	10,50	11,00	0,20	197,00	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/6	6,00	11,10	51,20	257,00	ТТК№58 14/2005
	Чай с шиповником	200	0,40	0,00	18,80	81,00	ТТК №46
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,20	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
Итого		809	32,20	34,40	114,90	865,00	
Пятница							
Обед	Суп-лапша домашняя, цыпленок отварной	250/20	14,10	5,60	20,70	177,00	148/2004 Т-17/1994
	Крокеты рыбные	100	13,40	11,60	13,20	213,00	ТТК №60
	Рис отварной, масло сливочное	180/3	4,80	7,60	36,40	239,00	465/1994
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,20	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
	Хлеб пшеничный	1/25	1,90	0,20	12,90	61,00	ТТК №54
Итого		811,00	36,60	25,40	114,10	816,00	

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 29.09.2025

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	250	9,40	9,50	29,10	218,00	139/2004
	Гуляш из филе цыпленка	110 (60/50)	12,00	8,40	4,80	174,00	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	210/4	6,00	10,90	49,40	309,00	469/1994, 14/2005
	Компот Изюминка	200	0,40	0,00	21,10	85,00	ТТК№62
	Хлеб пшеничный	1/25	1,90	0,20	12,90	61,00	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,20	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
Итого		832,00	31,90	29,40	133,20	915,00	
Вторник							
Обед	Борщ Сибирский на кб	250	6,60	5,80	19,00	172,00	111/2004,
	Крокеты рыбные	100	13,40	11,60	13,20	213,00	ТТК №60
	Картофельное пюре, масло сливочное	200/7	4,20	12,20	38,40	255,00	472/1994, 14/2005
	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	20,80	84,00	ТТК№61
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,20	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
	Хлеб пшеничный	1/25	1,90	0,20	12,90	61,00	ТТК№54
Итого:		815,00	28,50	30,20	120,20	853,00	
Среда							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем,фрикадельки мясные	250/20	12,00	8,80	24,60	173,00	124/2004, 112/2004
	Котлета Улыбка	100 (70/30)	11,70	12,30	6,10	158,00	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,40	42,30	291,00	469/1994
	АК Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	628/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	4,40	0,80	31,80	136,00	ТТК№54
Итого		800,00	34,60	29,30	119,80	816,00	
Четверг							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	250/20	8,50	6,60	19,90	204,00	132/2004, Т- 17/1994
	Сосиска отварная	100	10,50	11,00	0,20	197,00	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/5	5,70	9,00	50,80	228,00	ТТК№58,14/200
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,90	0,20	12,90	61,00	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,20	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
Итого		840,00	29,10	27,20	114,90	818,00	
Пятница							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	8,40	11,00	24,30	200,00	Т1/3/1994, 133/2004
	Котлеты мясные	100	14,10	13,60	16,30	260,00	ТТК №63
	Рис отварной	180	4,80	7,60	46,10	291,00	465/1994
	АК Чай с шиповником	200	0,40	0,00	18,80	81,00	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,40	0,80	31,80	136,00	ТТК№54
Итого		816,00	32,10	33,00	137,30	968,00	

Обед от 12 и старше-СВО

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энерге тический	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	250	4,50	3,30	23,90	129,00	140/2004
	Плов по-домашнему с филе куриным	240 (50/190)	16,90	19,80	41,50	419,00	ТТК№2/2
	АК Напиток ягодный	200	0,30	0,00	17,20	71,00	ТТК№64
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,20	0,20	10,20	80,00	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,50	0,80	31,80	136,00	ТТК№54
Итого		956,00	26,40	24,10	124,60	835,00	
Вторник							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные	250/20	6,40	4,40	28,80	196,00	110/2004 114/2004 Т-17/1994
	Птица запеченная (бедро)	100	13,40	13,50	0,20	208,00	ТТК №32,1
	Каша пшенная вязкая, масло сливочное	180/3	5,30	10,10	45,70	260,00	463/1994 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,20	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
	Хлеб пшеничный	1/25	1,90	0,20	12,90	61,00	ТТК№54
Итого:		811,00	29,40	28,60	118,50	851,00	
Среда							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	250/20	9,80	7,40	20,20	203,00	132/2004 Т-17/1994
	Котлета мясная	100	14,10	13,60	16,30	260,00	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	200/5	7,10	10,70	47,10	293,00	469/1994 14/2005
	АК Напиток ягодный	200	0,30	0,00	17,20	71,00	ТТК№64
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,20	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
Итого		808,00	33,50	32,10	116,70	895,00	
Четверг							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, фрикадельки	250/20	13,10	11,90	28,80	262,00	139/2004 112/2004
	Сосиска отварная	100	10,50	11,00	0,20	197,00	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/6	6,00	11,10	51,20	257,00	ТТК№58 14/2005
	Чай с шиповником	200	0,40	0,00	18,80	81,00	ТТК №46
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,20	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
Итого		809	32,20	34,40	114,90	865,00	
Пятница							
Обед	Суп-лапша домашняя, цыпленок отварной	250/20	14,10	5,60	20,70	177,00	148/2004 Т-17/1994
	Крокеты рыбные	100	13,40	11,60	13,20	213,00	ТТК №60
	Рис отварной, масло сливочное	180/3	4,80	7,60	36,40	239,00	465/1994
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,20	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
	Хлеб пшеничный	1/25	1,90	0,20	12,90	61,00	ТТК №54
Итого		811,00	36,60	25,40	114,10	816,00	

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 29.09.2025

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			Энергетич еская	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Вареники с картофелем с маслом сливочным	200/10	8,75	15,86	23,21	361,00	ТТК №66, 14/2005
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5,00	6,40	9,40	120,00	ТН
	Хлеб пшеничный	2/25	3,80	0,40	25,80	122,00	ТТК№54
Итого		460,00	17,55	22,66	58,41	603,00	
Вторник							
Полдник	Пудинг из творога (запеченный) со сладкой подливой	150/30	40,77	14,76	27,99	320,40	362/2004
	Кофейный напиток	200,00	1,40	1,60	20,40	103,30	762/3/1997
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,20	0,00	10,20	80,00	ТН
Итого:		580,00	42,37	16,36	58,59	503,70	
Среда							
Полдник	Гарнировка: огурец свежий	60	0,18	0,6	2,22	9	ТН
	Котлета рубленная из филе цыпленка	50,00	7,20	7,80	5,10	116,00	499/2004
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	160/10	4,47	10,02	37,66	249,63	ТТК№58 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	629/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,80	0,40	25,80	122,00	ТТК№54
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,60	0,00	12,00	70,00	ТН
Итого		737,00	16,55	18,82	97,98	626,63	
Четверг							
Полдник	Сырники из рикотты	140,00	21,74	8,02	12,20	210,00	ТТК №72,
	Соус сладкий	50,00	2,88	3,40	22,40	128,00	ТТК№67
	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	628/1994
Итого		390,00	24,82	11,42	49,60	396,00	
Пятница							
Полдник	Жаркое по-домашнему	50/150	22,50	8,10	11,50	243,00	436/2004
	Компот из сухофруктов	200,00	0,20	0,00	20,80	84,00	ТТК №61
	Фрукт: яблоко свежее	1 шт 1/150	0,60	0,00	12,00	70,00	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,70	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
Итого		583,00	26,00	8,50	60,20	465,00	

Полдник от 7 до 12 лет ОВЗ и многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Котлета куриная рубленая	50,00	7,20	7,80	5,10	116,00	ТТК№52
	Макаронные изделия	200/8	5,90	14,10	47,10	331,00	469/1994
	Напиток ягодный	200,00	0,30	0,00	17,20	71,00	ТТК№64
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,20	0,00	10,20	80,00	ТН
Итого		658,00	13,60	21,90	79,60	598,00	
Вторник							
Полдник	Пудинг с фруктами, соус сладкий	200/50	3,10	17,20	58,40	281,00	ТТК№51 ТТК №67
	Напиток Витаминный	200,00	0,30	0,14	19,50	82,00	ТТК№59
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5,00	6,40	9,40	120,00	ТН
Итого:		650,00	8,40	23,74	87,30	483,00	
Среда							
Полдник	Гуляш из говядины	50/50	16,40	6,00	3,50	135,00	437/2004
	Рис отварной	200,00	4,35	7,76	49,29	271,76	465/1994
	Напиток ягодный	200,00	0,30	0,00	17,20	71,00	ТТК№64
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,20	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
Итого		533,00	23,25	14,16	85,89	545,76	
Четверг							
Полдник	Манник	200,00	7,80	17,50	69,30	344,00	ТТК№5
	Сладкая подлива	50,00	1,30	0,00	21,60	83,00	ТТК№25
	Кофейный напиток	200,00	1,40	1,60	12,00	103,00	763/3/1997
	Фрукт:груша свежая	1шт (200)	0,72	0,28	30,40	114,00	ТН
Итого		650,00	11,22	19,38	133,30	644,00	
Пятница							
Полдник	Сосиски молочные	100,00	10,50	11,00	0,20	187,00	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	170/10	5,30	8,00	38,80	227,00	ТТК№58 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,90	0,20	12,90	61,00	ТТК№54
	Фрукт:яблоко свежее	1 шт (1/150)	1,40	0,30	12,20	65,00	ТН
Итого		662,00	19,40	19,50	79,30	600,00	

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 29.09.2025

Полдник-ОВЗ

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

Возрастная группа: от 7 лет и старше лет

1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Печенье «Юбилей»	1/17	1,30	3,10	11,40	79,00	ТН
	Фрукт: апельсин свежий	1шт (1/150)	1,40	0,30	12,20	65,00	ТН
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	629/1994
Итого		374,00	3,00	3,40	38,80	204,00	
Вторник							
Полдник	Конфета вафельная "УХ ТЫ"	1/30	1,20	10,30	17,30	120,00	ТН
	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	628/1994
	Фрукт: яблоко свежее	1 шт 1/150	0,60	0,00	12,00	60,00	ТН
Итого:		380,00	2,00	10,30	44,30	238,00	
Среда							
Полдник	Печенье «Юбилей»	4/17	5,20	12,40	45,60	316,00	ТН
	Фрукт: мандарин	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	ТН
	Компот из сухофруктов	200,00	0,20	0,00	20,80	84,00	ТТК№61
Итого		368,00	6,30	12,60	74,50	443,00	
Четверг							
Полдник	Печенье «Супер-континг»	1/50	2,80	13,00	31,00	232,00	ТН
	Чай с шиповником	200,00	0,40	0,00	18,80	81,00	ТТК№46
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,20	0,00	10,20	80,00	ТН
Итого		450,00	3,40	13,00	60,00	393,00	
Пятница							
Полдник	Пряник	42,00	2,60	6,00	13,80	62,00	ТН
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5,00	6,40	9,40	120,00	ТН
	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	628/1994
Итого		442,00	7,80	12,40	38,20	240,00	

Полдник ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энерге тическ ая	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Печенье «Юбилей»	4/17	1,30	3,10	11,40	79,00	ТН
	Фрукт: яблоко свежее	1шт (1/150)	1,40	0,30	12,20	65,00	ТН
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	629/1994
Итого		425,00	3,00	3,40	38,80	204,00	
Вторник							
Полдник	Конфета Марсианка	1/11	0,20	1,50	7,00	41,00	ТН
	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	628/1994
	Фрукт:груша свежая	1шт (1/200)	0,60	0,00	12,00	60,00	ТН
Итого:		411,00	1,00	1,50	34,00	159,00	
Среда							
Полдник	Печенье «Юбилей»	4/17	1,30	3,10	11,40	79,00	ТН
	Фрукт: яблоко свежее	1 шт (1/150)	1,40	0,30	12,20	65,00	ТН
	Компот из сухофруктов	200,00	0,20	0,00	20,80	84,00	ТТК№61
Итого		418,00	2,90	3,40	44,40	228,00	
Четверг							
Полдник	Печенье «Супер-контик»	1/50	2,80	13,00	31,00	232,00	ТН
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	629/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,20	0,00	10,20	80,00	ТН
Итого		457,00	3,30	13,00	56,40	372,00	
Пятница							
Полдник	Пряник	1/42	2,60	6,00	13,80	62,00	ТН
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5,00	6,40	9,40	120,00	ТН
	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	628/1994
Итого		442,00	7,80	12,40	38,20	240,00	

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 29.09.2025

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	№ рецептур ы
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	250	9,40	9,50	29,10	218,00	139/2004
	Гуляш из филе цыпленка	110 (60/50)	12,00	8,40	4,80	174,00	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные, м/с	220/5	7,70	11,60	51,70	360,00	469/1994
	Компот Изюминка	200	0,40	0,00	21,10	85,00	ТТК№62
	Хлеб пшеничный	1/25	1,90	0,20	12,90	61,00	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,20	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
	Конфета Марсианка	1/11	0,25	1,50	7,00	41,00	ТН
Итого		854,00	33,85	31,60	142,50	1007,00	
Вторник							
Обед	Борщ Сибирский, цыпленок отварной	250/20	9,20	7,00	19,20	201,00	111/2004, Г-17/1994
	Крокеты рыбные	100	13,40	11,60	13,20	213,00	ТТК №60
	Картофельное пюре, масло сливочное	220/5	4,60	10,60	42,20	239,00	472/1994, 14/2005
	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	20,80	84,00	ТТК№61
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,20	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
	Хлеб пшеничный	1/25	1,90	0,20	12,90	61,00	ТТК№54
Итого:		855,00	31,50	29,80	124,20	866,00	
Среда							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем,фрикадельки мясные	250/20	12,00	8,80	24,60	173,00	124/2004 112/2004
	Котлета Улыбка	100	11,70	12,30	6,10	158,00	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	200	6,80	8,00	45,90	287,00	469/1994
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,90	0,20	12,90	61,00	ТТК№54
	Пряник	1/42	0,20	0,00	10,20	80,00	ТН
Итого		837,00	32,80	29,30	114,70	817,00	
Четверг							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	250/20	8,50	6,60	19,90	204,00	132/2004 Г-17/1994
	Сосиска отварная	100	10,50	11,00	0,20	197,00	ТТК№100, 1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	210/10	6,30	11,10	50,10	314,00	ТТК№58, 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,40	0,80	31,80	136,00	ТТК№54
Итого		863,00	30,00	29,50	117,20	911,00	
Пятница							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	8,40	11,00	24,30	200,00	Г1/3/1994 133/2004
	Котлеты мясные	100	14,10	13,60	16,30	260,00	ТТК №63
	Рис отварной, масло сливочное	200/7	5,00	11,60	54,00	357,00	465/1994 14/2005
	Чай с шиповником	200	0,40	0,00	18,80	81,00	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,40	0,80	31,80	136,00	ТТК№54
Итого		843,00	32,30	37,00	145,20	1034,00	

Обед от 12 лет и старше -ОВЗ, многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энерге тический	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, цыпленок отварной	250/20	13,30	7,10	26,60	181,00	140/2004 Т17/1994
	Плов по-домашнему с филе куриным	240 (50/190)	16,90	19,80	45,00	419,00	ТТК №2/2
	АК Напиток ягодный	200	0,30	0,00	17,20	71,00	ТТК№64
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,20	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,20	0,00	10,20	80,00	ТН
Итого		943,00	32,90	27,30	114,90	819,00	
Вторник							
Обед	Борщ с капустой картофелем, фрикадельки мясные	250/20	6,40	4,40	28,80	196,00	110/2004 112/2004
	Птица запеченная (бедро)	100	13,40	13,50	0,20	208,00	ТТК№32.1
	Каша пшеничная вязкая	200	5,60	8,90	55,00	286,00	463/1994
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,20	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
	Пряник	1/42	2,60	6,00	13,80	62,00	ТН
Итого:		845,00	30,40	33,20	128,70	878,00	
Среда							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	250/20	9,80	7,40	20,20	203,00	132/2004 Т-17/1994
	Котлета мясная	100	14,10	13,60	16,30	260,00	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные, м/сл	200/10	7,00	13,42	47,00	331,40	469/1994
	АК Напиток ягодный	200	0,30	0,00	17,20	71,00	ТТК №64
	Хлеб пшеничный	1/25	1,90	0,20	12,90	61,00	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	4,40	0,80	15,90	68,00	ТТК №54
Итого		838,00	37,50	35,42	129,50	994,40	
Четверг							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, фрикадельки мясные	250/20	13,10	11,90	28,80	262,00	139/2004 112/2004
	Сосиски отварные	100	10,50	11,00	0,20	197,00	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	220/10	6,30	14,70	51,50	313,00	ТТК№58 14/2005
	Чай с шиповником	200	0,40	0,00	18,80	81,00	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,40	0,80	31,80	136,00	ТТК№54
Итого		866,00	34,70	38,40	131,10	989,00	
Пятница							
Обед	Суп-лапша домашняя, цыпленок отварной	250/20	14,10	5,60	20,70	177,00	148/2004 Т-17/1994
	Крокеты рыбные	100	13,40	11,60	13,20	213,00	ТТК№60
	Рис отварной, масло сливочное	200/9	5,00	12,10	54,90	365,00	465/1994
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,20	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
	Хлеб пшеничная	1/25	1,90	0,20	12,90	61,00	ТТК №54
Итого		837,00	36,80	29,90	132,60	942,00	