

1

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

СОГЛАСОВАНО:



Директор Школы №1
Общеобразовательная школа
№1
г. Йошкар-Олы

УТВЕРЖДАЮ:



Директор
МАУ «Центр детского здорового питания»

А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 06.04.2026

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			Энергетическая	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Гарнировка: кукуруза сладкая	60	1,2	0	6,6	30	ТН
	Плов по-домашнему с филе куриным	50/190	13,1	16	28	419	ТТК№2/2
	АКЧай 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:		533	16,9	16,4	66,5	579	
Вторник							
Завтрак	Гарнировка: капуста квашеная	60	0	3	4,86	27,2	ТТК№50
	Птица запеченная (голень)	90	10	7,55	0,2	162	ТТК№4,1
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	190/5	4,4	8,8	29	201,5	469/1994 14/2005
	Компот Яблочный	200	0,9	0	18,3	75	ТТК№68
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,9	122	ТТК№54
Итого:		595	19,1	19,75	78,26	587,7	
Среда							
Завтрак	Гуляш	50/50	10,4	12,4	3,5	163	437/2004
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,4	5,2	40,4	186	Т4/1994
	АКЧай 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
Итого:		512	18	17,8	72	470	
Четверг							
Завтрак	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/3/1997
	Запеканка из творога, соус сладкий	140/30	12,9	15,15	45	280	366/2004 ТТК№67
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Фрукты: Яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	70	ТН
Итого:		610	19	19,75	76,1	494	
Пятница							
Завтрак	Гарнировка: огурец свежий	60	0,4	0	2,2	9	ТН
	Жаркое "Сюрприз"	55/190	16,25	18,5	30,5	343	ТТК№30
	АККомпот из свежих плодов	200	0,2	0	27,6	115	585/3/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		538	19,25	18,9	77,2	539	

Завтрак с 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Тефтели из мяса птицы с соусом красным основным	75/30	7,2	5,4	10,76	137,4	ТТК№103 528/1994
	Макаронные изделия отварные	150	3,5	4,1	17,31	137	469/1994
	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
	Пирожное бисквитное "Барни"	1/30	5	7,5	15	163,6	ТН
Итого:		525	18,4	17,4	75,17	568	
Вторник							
Завтрак	Сарделька "Любительская"	80/40	9,8	7,7	6,8	166,3	ТТК№65
	Рис отварной	190	4,8	7,6	21,3	191	465/1994
	АКНапиток Апельсиновый	200	0,2	0	19,8	77	699/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Печенье Сормовское	1/50	2	3,5	12	81	ТН
Итого:		593	19,2	19,2	76,8	587,3	
Среда							
Завтрак	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,9	9	10	149	3/1997
	Каша из овсяных хлопьев молочная "Геркулес"	200	7,05	4,8	30,5	243,62	Т4/2004
	Какао с молоком	200	4,7	5	21,5	116	628/1994
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого:		600	19,25	19,4	77	586,62	
Четверг							
Завтрак	Рыба аппетитная	90	13,2	10,9	0,45	274	ТТК№32
	Картофельное пюре, масло сливочное	180/5	3,78	9,7	48,17	194,5	472/1994 14/2005
	АКЧай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	58	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		507	19,18	20,8	76,72	587,5	
Пятница							
Завтрак	Гарнировка: Огурец свежий	60	0,4	0	2,2	9	ТН
	Птица запеченная (бедро)	90	9	12,55	0,2	188,4	ТТК№32,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	160/10	5	5,68	20,8	200,1	ТТК№58 14/2005
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	32,6	115	585/3/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		553	17	18,63	72,7	584,5	

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 06.04.2026

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	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Гарнировка: кукуруза сладкая	60	1,2	0	6,6	30	ТН
	Суп картофельный с бобовыми на к/б	200	7	7,1	23,3	173,8	139/2004
	Плов по-домашнему с филе куриным	50/190	13,1	16	28	419	ТТК№2/2
	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	25,8	23,7	102,7	813,8	
Вторник							
Обед	Гарнировка: капуста квашеная	60	0	3	4,86	27,2	ТТК№50
	Рассольник Ленинградский, фрикадельки мясные	200/20	6,4	5,2	16,1	134	132/2004 112/2004
	Птица запеченная (голень)	1/90	10	7,55	0,2	162	ТТК№4,1
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	180/5	3,5	7,7	23,5	174	469/1994 14/2005
	АККомпот Яблочный	200	0,9	0	18,3	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:		813	25,1	24,05	92,76	705,2	
Среда							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	200/20	5,1	6,8	13,3	163	124/2004 Т17/1994
	Гуляш	50/50	10,4	12,4	3,5	163	437/2004
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,4	5,2	40,4	186	Т4/1994
	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	25,5	25	102,2	705	
Четверг 09.04.2026							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	200/20	5,3	4	18,3	135	133/2004 Т1/1994
	Котлеты	90	12,7	12,2	14,7	234	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	190/5	4,4	8,8	29,8	210,5	469/1994 14/2005
	АКЧай 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:		763	26,9	25,6	107,6	770,5	
Пятница							
Обед	Гарнировка: огурец свежий	60	0,4	0	2,2	9	ТН
	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б, фрикадельки отварные	200/20	7,6	6	19,1	166	140/2004 112/2004
	Жаркое "Сюрприз"	55/190	16,25	18,5	30,5	343	ТТК№30
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	37,6	115	585/3/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Итого:		758	26,85	24,9	106,3	705

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, рыбная консерва	200/20	5,8	5	19,8	135	133/2004 Т1/1994
	Тефтели из мяса птицы с соусом красным основным	75/30	7,2	5,4	10,76	137,4	ТТК№103 528/1994
	Макаронные изделия отварные	150	3,5	4,1	17,3	137	469/1994
	АКЧай 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
	Пирожное бисквитное "Барни"	1/30	5	7,5	15	165,6	ТН
Итого:		745	24,2	22,4	94,96	705	
Вторник							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, цыпленок отварной	200/20	8,25	9,25	23,5	213,8	139/2004 Т17/1994
	Сарделька "Любительская"	80/40	9,8	7,7	6,8	166,3	ТТК№65
	Рис отварной	170	4,3	6,8	19	170	465/1994
	Напиток Апельсиновый	200	0,2	0	19,8	77	699/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Печенье Сормовское	1/50	2	3,5	23	121,5	ТН
Итого:		793	26,95	27,65	109	820,6	
Среда							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные	200/20	8,1	6,9	15,3	186	110/2004 112/2004
	Котлета "Улыбка"	70/30	11,2	8,9	8,3	150	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	150	3,5	7,5	46,1	239	469/1994
	АКЧай 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	25,4	23,7	101,6	705	
Четверг							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	200/20	5,17	4,7	13,38	129,2	124/2004 Т17/1994
	Рыба аппетитная	90	13,2	10,9	0,45	274	ТТК№32
	Картофельное пюре, масло сливочное	180/5	3,78	9,7	48,17	194,7	472/1994 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	58	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:		760	26,75	25,9	107	788,9	
Пятница							
Обед	Гарнировка: Огурец свежий	60	0,4	0	2,2	9	ТН
	Солянка "Школьная"	200/20	9	5,4	6,8	132	ТТК№70
	Птица запеченная (бедро)	90	9	12,55	0,2	188,4	ТТК№32,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/5	5,6	7,1	47,7	213,2	ТТК№58 14/2005
	АККомпот из свежих плодов	200	0,2	0	32,6	115	585/3/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		808	26,6	25,45	106,4	729,6	

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 06.04.2026
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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Плов по-домашнему с филе куриным	50/190	20,2	18,04	49,28	508,2	ТТК№7
	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	60	ТТК№54
Итого:		665	22,5	18,24	87,38	706,2	
Вторник							
Завтрак	Птица запеченная (голень), соус красный основной	90/30	13	10	0,2	173,7	ТТК№4,1
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	210/3	4,9	11,92	32,9	232	469/1994 14/2005
	АККомпот яблочный	200	0,9	0	18,3	75	ТТК№68
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
	Итого:		553	22,6	22,32	77,2	602,7
Среда							
Завтрак	Котлета "Улыбка"	70/30	8,64	11,7	9,9	185,5	ТТК№13
	Каша гречневая рассыпчатая	220	7	6,35	34,65	227,3	Т4/1994
	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
	Итого:		560	18,34	18,45	76,65	544,8
Четверг							
Завтрак	Яйца вареные	1 шт (40)	5,1	4,6	0,3	63	324/3/1997
	Вареники с картофелем, масло сливочное	170/3	20,4	14,1	51,5	346,6	Т4/2004 14/2005
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Итого:		613	25,9	18,7	77	547,6
Пятница							
Завтрак	Гарнировка: огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14	ТН
	Жаркое "Сюрприз"	40/160	13	17,9	29,5	330	ТТК№30
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
	Итого:		550	18	18,4	76,6	547

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
	Макаронные изделия отварные	220	7,1	9	36,46	265,9	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	18,05	18,7	77,56	545,9	
Вторник							
Завтрак	Сарделька "Любительская"	80/40	11,9	12,9	6,8	166,3	ТТК№65
	Рис отварной	210	5,32	8,4	56,7	322	465/1994
	АК Напиток Апельсиновый	200	0,2	0	19,8	77	699/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		563	19,82	21,7	100,2	637,3	
Среда							
Завтрак	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,9	9	10	149	3/1997
	Каша из овсяных хлопьев молочная "Геркулес"	200	10,3	8,8	36,5	263,62	T4/2004
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого:		600	18	18,4	76,5	548,62	
Четверг							
Завтрак	Котлета рыбная	100	8,7	5,2	8,3	112	324/1994
	Картофельное пюре	210	7,1	13	36,66	302	472/1994
	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:		550	18,5	18,6	77,06	544	
Пятница							
Завтрак	Птица запеченная (бедро), соус красный основной	90/30	15,9	10,9	2,66	194,1	ТТК№32,1 528/1994
	Каша гречневая вязкая	200	8,42	7,3	38,5	250,2	ТТК№58
	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:		745	26,62	18,4	79,26	643,3	

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»



Перспективное десятидневное меню с 06.04.2026

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	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Печенье "Трио"	1/45	2,2	7,2	30	194	ТН
	Напиток Мандариновый	200	1,8	0,04	26	101	ТТК№73
	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого:		445	4,2	7,24	66,2	375	
Вторник							
Полдник	Печенье "Юбилей"	1/17	1,3	3,2	11	78	ТН
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
Итого:		374	2,2	3,8	41,2	216	
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	Печенье "Юбилей"	4/17	5,2	12,8	44	312	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: мандарин свежий	1/100	0,8	0,2	7,5	38	ТН
Итого:		368	6,2	13	66,5	408	
Пятница							
Полдник	Фрукт: Груша свежая	1/200	0,8	0,6	20	84	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
Итого:		400	1	0,6	35	142	

Полдник ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Печенье "Трио"	1/45	2,2	7,2	30	194	ТН
Итого:		452	2,7	7,2	55,4	334	
Вторник							
Полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Пряник	1/42	2,6	6	13,8	62	ТН
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого:		392	3,4	6,6	43,8	198	
Среда							
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	
Четверг							
Полдник	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Печенье "Юбилей"	1/17	1,3	3,2	11	78	ТН
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого:		374	2,2	3,8	41,2	216	
Пятница							
Полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
	Печенье "Юбилей"	1/17	1,3	3,2	11	78	ТН
Итого:		417	6,5	9,6	35,4	256	

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 06.04.2026

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			Энергетическая	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Тефтели из мяса птицы рубленные с соусом красным основным	75/40	7,4	5,7	15,58	144,2	ТТК№103 528/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,8	4,3	23,6	154,9	T4/1994
	Напиток ягодный	200	0,04	0	16,6	69	ТТК№64
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Печенье "Сормовское"	1/50	4	6,5	33	210	ТН
Итого:		540	18,14	16,7	101,68	639,1	
Вторник							
Полдник	Пельмени отварные, масло сливочное	200/3	25	18,2	59,4	512,2	664/1994 14/2005
	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
	Фрукт: Мандарин свежий	1/100	0,8	0,2	7,5	38	ТН
Итого:		528	28,1	18,6	98,6	692,2	
Среда							
Полдник	Бутерброд с маслом	10/25	1,2	7,4	7,5	101	1/3/
	Каша Янтарная	150	6,5	8,3	33,7	219	305/2004
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	628/1994
	Фрукт: груша свежая	1/200	0,72	0	12	70	ТН
Итого:		585	12,12	13,3	78,2	479	
Четверг							
Полдник	Птица запеченная (бедро)	120	20,7	23,4	0,24	251,16	ТТК№32,1
	Рис отварной, масло сливочное	170/8	4,3	12,6	45,9	320,4	465/1994 14/2005
	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:		531	27,6	36,4	73,24	723,56	
Пятница							
Полдник	Макаронные изделия запеченные с сыром, масло сливочное	180/8	9,82	13,3	44,09	343,84	ТТК№226 14/2005
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукты: Яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	70	ТН
Итого:		738	15,62	19,7	80,49	591,84	

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	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/3/1997
	Блины с джемом, масло сливочное	140/5	8,96	7,98	51,66	352	ТТК №104 14/2005
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
Итого:		385	19,06	18,98	61,36	535	
Вторник							
Полдник	Пудинг из творога, соус сладкий	150/50	37,8	19,12	48,45	458,2	362/2004 ТТК№67
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого:		600	38,2	19,12	73,65	596,2	
Среда							
Полдник	Салат из квашеной капусты	60	0	3	4,86	27,2	ТТК№50
	Гуляш	50/50	16,4	6	3,5	135	437/2004
	Рис отварной	150	3,8	6	40,5	230	465/1994
	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:		550	22,9	15,4	80,96	522,2	
Четверг							
Полдник	Гарнировка: огурец свежий	60	0,4	0	2,2	9	ТН
	Гречка по-купечески с филе куриным	60/160	18,1	15,3	37,4	369,8	ТТК№71
	Напиток Ягодный	200	0,04	0	16,6	69	ТТК№64
	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:		555	23,54	21,7	86,9	581,8	
Пятница							
Полдник	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/50	8,35	9,3	9,2	150	ТТК№52 528/1994
	Макаронные изделия отварные	180	4,2	4,9	28,2	164,4	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: Мандарин свежий	1/100	0,8	0,2	7,5	38	ТН
Итого:		605	15,45	14,6	72,8	471,4	

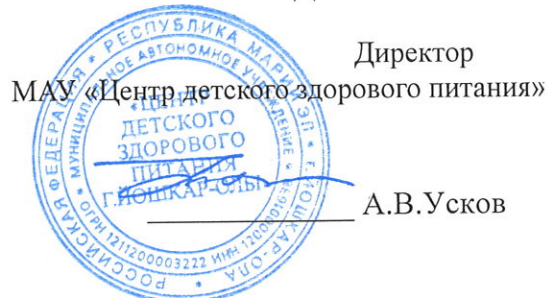
1

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

СОГЛАСОВАНО:



УТВЕРЖДАЮ:



Перспективное десятидневное меню с 06.04.2026
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			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, на к/б	200	7	8,8	23,1	217,3	139/2004
	Тефтели из мяса птицы рубленые с соусом красным основным	75/40	8,8	7,5	20,5	185	ТТК№103 528/1994
	Макаронные изделия отварные	160	3,7	6,8	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
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		733	24	23,7	113,4	739,3	
Вторник							
Обед	Рассольник Ленинградский, фрикадельки мясные	200/20	6,4	5,2	16,1	134	132/2004 112/2004
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	22,4	5,6	4,2	158	ТТК№20
	Рис отварной	150	3,8	6	40,5	230	465/1994
	АКЧай 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:		703	35,4	17,2	96,5	675	
Среда							
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	13	11	36	261	ТТК№39
	Картофельное пюре	170	3,57	7,65	24,82	185,3	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:		713	32,57	23,75	101,32	705,5	
Четверг							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	200/20	5,3	4	18,3	135	133/2004 Т1/1994
	Котлеты мясные	90	12,6	12,24	14,5	234	ТТК№52, 528/3/1994
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	180/5	5,4	8,6	36,9	219	ТТК№58 14/2005
	АКЧай с лимоном	200/7	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Итого:		735	25,9	25,24	101,6	718
Пятница							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные	200/20	7,2	4,7	19,3	143	140/2004 112/2004
	Сарделька "Любительская"	80/30	12,9	13,5	6,7	173,8	ТТК№65
	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,4	5,7	31,5	206,6	Т4/1994
	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:		788	31,2	24,5	106,1	737,4	

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, рыбная консерва	200/10	4,8	4,9	19,4	119,5	133/2004 Т1/1994
	Гречка по-купечески с филе куриным	50/160	17,3	13,9	35,7	353	ТТК№71
	АКЧай 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
	Пряник	1/42	2,6	6	13,8	62	ТН
Итого:		720	29,2	25,4	113,7	725,5	
Вторник							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	200	8,3	7,4	23,3	173,8	139/2004
	Плов по-домашнему	50/160	13,4	15,9	29,8	316	ТТК№2
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	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:		843	24,5	23,7	101	725,8
Среда							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные	200/20	8,1	5,6	11,9	136,2	110/82004 112/2004
	Фрикадельки в соусе	55/50	13,1	14,4	12,7	234	469/2004
	Картофельное пюре	180	3,78	8,1	52,28	216,2	472/1994
	АКЧай 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
	Итого:		737	27,18	28,3	104,98	707,4
Четверг							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	200/20	13,4	8,7	10,6	149,2	124/2004 Т17/1994
	Котлета рыбная	100	13,4	11,55	13,22	213	324/1994
	Рис отварной, масло сливочное	160/5	4	10	45	196	465/1994 14/2005
	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
	Итого:		718	34,1	30,65	104,02	705,2
Пятница							
Обед	Гарнировка: Огурец свежий	60	0,4	0	2,2	9	ТН
	Солянка "Школьная"	200/20	9	5,4	6,8	132	ТТК№70
	Макароны запеченные с сыром, масло сливочное	180/3	9,82	13,7	44,09	315,24	ТТК№226
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Баранка Сдобная	1/35	2,9	4,7	19,2	121,8	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		731	24,72	24,2	104,19	708,04	

7

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 06.04.2026

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 лет и старше - СВО,ОВЗ, многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, на к/б	250	10,4	6,8	29,1	217,3	139/2004
	Тефтели из мяса птицы рубленные с соусом красным основным	75/40	7,4	5,74	15,58	144,22	ТТК№103 528/1994
	Макаронные изделия отварные	210	4,9	5,74	32,9	19,18	469/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		808	25,3	18,68	104,68	532,7	
Вторник							
Обед	Рассольник Ленинградский, фрикадельки мясные	250/20	9,73	7,35	20,2	182,5	132/2004 112/2004
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	22,4	5,6	4,2	158	ТТК№20
	Рис отварной	220	5,57	8	59,4	337,3	465/1994
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	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:		873	44,3	21,75	145,3	952,8	
Среда							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/20	14,3	5,6	10,7	148,5	124/2004 Т17/1994
	Крокеты рыбные	100	13,4	11,6	13,2	213	ТТК№60
	Картофельное пюре, масло сливочное	220/10	4,62	17,15	43	313,8	472/1994 14/2005
	АКЧай 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:		866	37,32	35,15	115,7	877,3	
Четверг							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	6,5	6,6	11,3	127,5	124/2004 Т1/1994
	Котлеты мясные	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	180/3	4,2	7,12	48,7	274,2	ТТК№58 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Пряник	1/42	4,5	3	6,8	62	ТН
Итого:		828	31,9	30,72	115	853,7	
Пятница							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные	250/20	7,2	4,7	19,3	143	140/2004 112/2004
	Сарделька "Любительская"	80/40	14	14,7	7,3	189,6	ТТК№65
	Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное	190/10	6,12	12,7	29,9	270	Т4/1994
	АКЧай 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:		881	32,02	32,7	105,1	816,6	

Обед от 12 и старше СВО, ОБЗ, Многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный, рыбная консерва	250/20	6,75	7,2	26	140	133/2004 Т1/1994
	Гречка по-купечески с филе куриным	50/160	17,3	13,9	35,7	353	ТТК№71
	АКЧай 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
Итого:	Пряник	1/42	2,6	6	13,8	62	ТН
		813	33,55	28,1	137,2	818	
Вторник							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, на к/б	250	10,9	11,25	37,3	265,3	139/2004
	Плов по-домашнему	50/160	13,4	15,9	29,8	316	ТТК№2
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,96	72	ТТК№54
Итого:	Печенье "Юбилей"	3/17	5,07	9,6	33	234	ТН
		944	32,17	37,15	148,06	1051,3	
Среда							
Обед	Борщ с капустой, картофелем на к/б, фрикадельки мясные	250/20	10,1	7	14,87	198,25	110/2004 112/2004
	Фрикадельки в соусе	55/50	13,1	14,4	12,7	250	469/2004
	Картофельное пюре	220	4,62	9,9	63,8	264	472/1994
	АКЧай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
Итого:	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
		885	34,32	32,1	149,27	966,25	
Четверг							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/20	13,4	5,2	8,6	129,2	124/2004 Т17/1994
	Котлета рыбная	100	8,7	5,6	8,3	112	324/1994
	Рис отварной, масло сливочное	200/10	5	16,05	54	380,6	465/1994 14/2005
	АККомпот Яблочный	200	0,9	0	18,3	75	ТТК№68
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
Итого:		846	32,8	27,65	123	840,8	
Пятница							
Обед	Солянка "Школьная"	250/20	12,5	13,1	17,2	285	ТТК№70
	Птица запеченная (бедро), соус красный основной	90/30	15,3	17,55	0,18	188,37	ТТК№32,1 528/1994
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/4	5,6	6,9	47,7	212,5	ТТК№58 14/2005
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	0	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		827	33,6	37,95	96,98	815,87	

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 06.04.2026
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			Энергетическая	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, на к/б	250	10,4	12,8	29,2	257,3	139/2004
	Тефтели из мяса птицы рубленные с соусом красным основным	75/40	8,8	7,5	24,9	210	ТТК№103 528/1994
	Макаронные изделия отварные	210	5,7	7,2	32,9	230	469/1994
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		800	27	27,7	114,9	816,3	
Вторник							
Обед	Рассольник Ленинградский, фрикадельки мясные	250/20	7,86	12,3	19,8	171,5	132/2004 112/2004
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	22,4	5,6	4,2	158	ТТК№20
	Рис отварной	180	4,6	9,2	48,6	275	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:		808	39,56	27,7	121,2	818,5	
Среда							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/10	9,4	5	10,6	122,5	124/2004 Т17/1994
	Крокеты рыбные	100	13,4	11,6	16,2	213	ТТК№60
	Картофельное пюре	200/5	4,2	12,6	44	290	472/1994 14/2005
	АКЧай 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:		823	31,5	29,8	115,6	816,5	
Четверг							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	6,75	6,45	36,9	190	133/2004 Т1/1994
	Котлеты мясные	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные	190	4,4	7,2	29,7	203	469/1994
	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
Итого:		800	27,95	27,65	115	785	
Пятница							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные	250/20	7,2	4,7	19,3	143	140/2004 112/2004
	Сарделька "Любительская"	80/30	12,9	13,5	6,7	173,8	ТТК№65
	Каша гречневая рассыпчатая	190	6,12	5,48	29,9	196,3	Т4/1994
	АКЧай 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	30,92	24,28	104,5	727,1	

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, рыбная консерва	250/10	6	6,15	24,25	138,1	133/2004 Т1/1994
	Гречка по-купечески с филе куриным	50/160	17,3	13,9	35,7	353	ТТК№71
	АКЧай 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-пшеничны	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
	Пряник	1/42	2,6	6	13,8	62	ТН
Итого:		803	32,8	27,05	135,45	816,1	
Вторник							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, на к/б	250	10,9	11,25	37,3	265,3	139/2004
	Плов по-домашнему	50/160	13,4	15,9	29,8	316	ТТК№2
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	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:		893	27,1	27,55	115	817,3
Среда							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные	250/20	10,1	7	14,87	198,25	110/2004 112/2004
	Фрикадельки в соусе	55/50	13,1	14,4	12,7	250	469/2004
	Картофельное пюре	200	4,2	9	58	240	472/1994
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Итого:		800	29,5	30,8	117,47	818,25
Четверг							
Обед	Щи из свежей капусты с картофеле,цыпленок отварной	250/10	9,4	5	10,6	122,5	124/2004 Т17/1994
	Котлета рыбная	100	13,4	11,6	13,2	213	ТТК№60 465/1994
	Рис отварной, масло сливочное	180/5	4,56	10,8	48,6	313	14/2005
	АК Компот Яблочный	200	0,9	0	18,3	75	ТТК№68
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
	Итого:		811	33,06	28,2	124,5	867,5
Пятница							
Обед	Гарнировка: Огурец свежий	100	0,8	0	4,4	18	ТН
	Солянка "Школьная"	250/20	12,5	13,1	17,2	285	ТТК№70
	Макароны запеченные с сыром, масло сливочное	180	9,82	13,7	44,09	315,24	ТТК№226
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
	Итого:		800	27,12	27,6	114,49	820,24

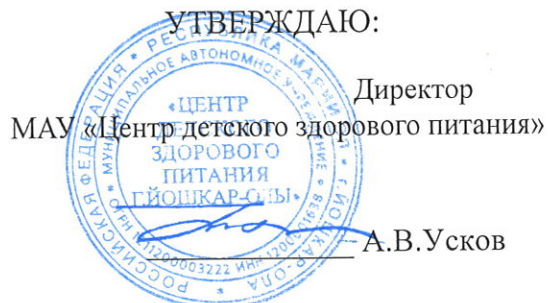
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ Г.ЙОШКАР-ОЛЫ»
МАУ «Центр детского здорового питания г. Йошкар-Олы»

СОГЛАСОВАНО:



Директор Школы №1

УТВЕРЖДАЮ:



Директор

МАУ «Центр детского здорового питания»

А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 06.04.2026

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			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
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	
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	Кекс столичный	100	12	13	29,9	285	701/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	15	58	628/1994
Итого:		307	12,2	13	44,9	343	
Четверг 09.04.2026							
Полдник	Пирожное Турбинка	100	6,4	20,3	45,2	420	ТТК№6
	АКНапиток 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 блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого:		350	0,8	0,6	30	136	
Вторник							
Полдник	Ватрушка с картофелем	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	Кекс Столичный	100	12	13	29,9	285	701/1994
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
Итого:		300	12,2	13	44,9	343	
Четверг							
Полдник	Пирожное Турбинка	100	6,4	20,3	45,2	420	ТТК№6
	Компот Яблочный	200	0,9	0	18,3	75	ТТК№68
Итого:		300	7,3	20,3	63,5	495	
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	