

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 04.05.2026

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		
<b>Понедельник</b>							
Завтрак	Гарнировка: Кукуруза сладкая	1/60	1,2	0	6,6	30	ТН
	Плов по-домашнему с филе куриным	50/190	13	18	21,4	335	ТТК№2/2
	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
<b>Итого:</b>		<b>566</b>	<b>19,2</b>	<b>18,8</b>	<b>76,8</b>	<b>567</b>	
<b>Вторник</b>							
Завтрак	Птица запеченная (голень)	1/90	10	7,55	0,2	162	ТТК№4,1
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	190/5	4,4	8,8	31	201,5	469/1994 14/2005
	Напиток Ягодный	200	0,04	0	16,6	69	ТТК№64
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,9	122	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>535</b>	<b>18,24</b>	<b>16,75</b>	<b>73,7</b>	<b>554,5</b>	
<b>Среда</b>							
Завтрак	Бутерброд с сыром	5/20/25	3	5	10	99	3/1997
	Каша Дружба молочная, масло сливочное	200/5	6,5	6	9,15	136	ТТК№345,24 14/2005
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	151	693/2004
	Йогурт	1/130	3,7	2,8	11,9	113,88	ТН
	Фрукты в ассортименте	1/150	0,6	0	12	70	ТН
<b>Итого:</b>		<b>735</b>	<b>18,7</b>	<b>18,8</b>	<b>75,55</b>	<b>569,88</b>	
<b>Четверг</b>							
Завтрак	Гарнировка: Помидор свежий	1/60	0,5	0,12	2,35	11	ТН
	Гуляш	50/50	10,5	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
<b>Итого:</b>		<b>572</b>	<b>18,6</b>	<b>17,92</b>	<b>74,35</b>	<b>481</b>	
<b>Пятница</b>							
Завтрак	Гарнировка: Огурец свежий	1/60	0,4	0	2,2	9	ТН
	Жаркое "Сюрприз"	55/190	16,25	18,5	38	343	ТТК№30
	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
<b>Итого:</b>		<b>538</b>	<b>19,25</b>	<b>18,9</b>	<b>76,9</b>	<b>501</b>	

## Завтрак с 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Вторник</b>							
Завтрак	Салат из квашеной капусты	60	0	3	4,86	27,2	ТТК№72
	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	7	7,1	20,3	180	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
<b>Итого:</b>		<b>555</b>	<b>16,9</b>	<b>15,9</b>	<b>68,02</b>	<b>474,6</b>	
<b>Среда</b>							
Завтрак	Сарделька "Любительская"	80/40	7,8	6,7	6,8	110,5	ТТК№65
	Рис отварной	190	4,8	6	21,3	191	465/1994
	АК Компот из свежих яблок и ягод	200	0,1	0	15,6	99	ТТК№37
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Печенье Сормовское	1/50	4	6,5	15	110	ТН
<b>Итого:</b>		<b>593</b>	<b>19,1</b>	<b>19,6</b>	<b>75,6</b>	<b>582,5</b>	
<b>Четверг</b>							
Завтрак	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/3/1997
	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,9	9	10	149	3/1997
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	150	5,2	4	31,2	182,4	Т4/2004
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103,3	762/3/1997
	Фрукты в ассортименте	1/150	0,6	0,5	15	78	ТН
<b>Итого:</b>		<b>590</b>	<b>19,2</b>	<b>19,7</b>	<b>76,9</b>	<b>575,7</b>	
<b>Пятница</b>							
Завтрак	Гарнировка: Помидор свежий	1/60	0,5	0,12	2,35	11	ТН
	Рыба аппетитная	90	13,2	10,9	0,45	274	ТТК№32
	Картофельное пюре, масло сливочное	180/5	3,78	8,5	48,17	182,5	472/1994 14/2005
	АК 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
<b>Итого:</b>		<b>567</b>	<b>19,68</b>	<b>19,72</b>	<b>79,07</b>	<b>586,5</b>	

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 04.05.2026

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		
<b>Понедельник</b>							
Обед	Гарнировка: Кукуруза сладкая	1/60	1,2	0	6,6	30	ТН
	Суп картофельный с бобовыми на к/б	200	7	7,1	30	173,8	139/2004
	Плов по-домашнему с филе куриным	50/190	13	18	21,4	335	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
<b>Итого:</b>		<b>758</b>	<b>25,7</b>	<b>25,7</b>	<b>102,8</b>	<b>729,8</b>	
<b>Вторник</b>							
Обед	Рассольник Ленинградский, фрикадельки мясные	200/20	7,6	8,2	32	170	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
	АК Напиток Ягодный	200	0,04	0	16,6	69	ТТК№64
	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
<b>Итого:</b>		<b>753</b>	<b>25,44</b>	<b>24,05</b>	<b>102,1</b>	<b>708</b>	
<b>Среда</b>							
Обед	Суп картофельный, консерва рыбная	200/20	5,8	4	17,8	135	133/2004 Т1/1994
	Котлета "Домашняя"	90	11,3	14	12,4	205	271/2005
	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,4	5,8	20,4	186	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
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
<b>Итого:</b>		<b>948</b>	<b>26,2</b>	<b>24,4</b>	<b>105,6</b>	<b>797</b>	
<b>Четверг</b>							
Обед	Гарнировка: Помидор свежий	1/60	0,5	0,12	2,35	11	ТН
	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	200/20	5,8	6,7	16	153	124/2004 Т17/1994
	Гуляш	50/50	10,5	12,4	3,5	163	437/2004
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	190/5	4,4	7,8	38	210,5	469/1994 14/2005
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>840</b>	<b>25,8</b>	<b>27,62</b>	<b>104,85</b>	<b>730,5</b>	
<b>Пятница</b>							
Обед	Гарнировка: Огурец свежий	1/60	0,4	0	2,2	9	ТН
	Суп картофельный с макаронными изделиями, говядина отварная	200/20	7,8	6	34,6	204	140/2004 Т8/1996
	Жаркое "Сюрприз"	55/190	15,25	18,5	30,5	343	ТТК№30
	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
<b>Итого:</b>		<b>758</b>	<b>26,05</b>	<b>24,9</b>	<b>104</b>	<b>705</b>	

## Обед с 7-12 лет вторая смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Вторник</b>							
Обед	Салат из квашеной капусты	60	0	3	4,86	27,2	ТТК№72
	Суп картофельный, рыбная консерва	200/20	8	8	32,5	235	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	7	7,1	20,3	180	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
<b>Итого:</b>		<b>775</b>	<b>24,9</b>	<b>23,9</b>	<b>100,52</b>	<b>709,6</b>	
<b>Среда</b>							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, цыпленок отварной	200/20	8,25	9,25	24,5	213,8	139/2004 Т17/1994
	Сарделька "Любительская"	80/40	7,8	6,7	6,8	110,5	ТТК№65
	Рис отварной	170	4,3	4,8	19	170	465/1994
	Компот из свежих яблок и ягод	200	0,1	0	25,6	99	ТТК№37
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Печенье Сормовское	1/50	4	6,5	15	110	ТН
<b>Итого:</b>		<b>793</b>	<b>26,85</b>	<b>27,65</b>	<b>107,8</b>	<b>775,3</b>	
<b>Четверг</b>							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные	200/20	8,1	6,9	43,1	225	110/2004 112/2004
	Котлета "Улыбка"	70/30	9,1	10,9	11,3	170	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	150	7	7,1	20,3	180	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
<b>Итого:</b>		<b>703</b>	<b>26,8</b>	<b>25,3</b>	<b>106,6</b>	<b>705</b>	
<b>Пятница</b>							
Обед	Гарнировка: Помидор свежий	1/60	0,5	0,12	2,35	11	ТН
	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	200/20	4,17	4,7	10	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	194,5	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
<b>Итого:</b>		<b>820</b>	<b>26,25</b>	<b>26,02</b>	<b>105,97</b>	<b>799,7</b>	

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 04.05.2026  
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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник</b>							
Завтрак	Плов по-домашнему с филе куриным	50/210	18	22	40,5	518,8	ТТК№2/2
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	120	ТТК№54
	Пряник	1/42	2,6	6	13,8	62	ТН
<b>Итого:</b>		<b>577</b>	<b>24,6</b>	<b>28,4</b>	<b>95,1</b>	<b>758,8</b>	
<b>Вторник</b>							
Завтрак	Птица запеченная (голень), соус красный основной	90/30	13	10	0,2	173,7	ТТК№4,1
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	200/3	4,5	8	41,2	224,2	469/1994 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
<b>Итого:</b>		<b>556</b>	<b>20,8</b>	<b>18,4</b>	<b>76,6</b>	<b>544,9</b>	
<b>Среда</b>							
Завтрак	Биточки рубленые из филе птицы, соус красный основной	75/30	8,8	7,5	24,9	210	500/2004 528/1994
	Каша пшеничная вязкая	200	9	11	32	234	Т4/1994
	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
<b>Итого:</b>		<b>705</b>	<b>18,2</b>	<b>18,5</b>	<b>82,1</b>	<b>582</b>	
<b>Четверг</b>							
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
<b>Итого:</b>		<b>560</b>	<b>18,34</b>	<b>18,45</b>	<b>76,65</b>	<b>544,8</b>	
<b>Пятница</b>							
Завтрак	Гарнировка: Огурец свежий	1/100	0,8	0,1	2,5	14	ТН
	Жаркое "Сюрприз"	40/160	13	17,9	29,5	330	ТТК№30
	АК 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
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>18</b>	<b>18,4</b>	<b>76,6</b>	<b>547</b>	

## Завтрак от 12 лет и старше - родительская плата

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Вторник</b>							
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	8	9,1	35,6	264	469/1994
	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
<b>Итого:</b>		<b>553</b>	<b>18,95</b>	<b>18,8</b>	<b>76,7</b>	<b>544</b>	
<b>Среда</b>							
Завтрак	Сарделька "Любительская"	80/40	7,8	6,7	6,8	110,5	ТТК№65
	Рис отварной	210	5,32	11,9	35,6	322	465/1994
	АК 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
<b>Итого:</b>		<b>596</b>	<b>18,32</b>	<b>19,4</b>	<b>95</b>	<b>657,5</b>	
<b>Четверг</b>							
Завтрак	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,9	9	10	149	3/1997
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная	180	10,3	8,8	44	259	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
<b>Итого:</b>		<b>580</b>	<b>18</b>	<b>18,4</b>	<b>84</b>	<b>544</b>	
<b>Пятница</b>							
Завтрак	Гуляш из филе цыпленка	50/50	15	9,3	14,2	201	ТТК№20
	Картофельное пюре	210	4,4	9,45	30,66	228,9	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
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>22,1</b>	<b>19,15</b>	<b>76,96</b>	<b>559,9</b>	

P

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 04.05.2026

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник</b>							
Полдник	Тефтели из мяса птицы рубленые с соусом красным основным	75/40	9	7,9	25	220	ТТК№103 528/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,8	4,3	23,6	154,9	Т4/1994
	Напиток Ягодный	200	0,04	0	16,6	69	ТТК№64
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Баранка сдобная	1/35	2,9	2,7	19,2	121,8	ТН
<b>Итого:</b>		<b>525</b>	<b>18,64</b>	<b>15,1</b>	<b>97,3</b>	<b>626,7</b>	
<b>Вторник</b>							
Полдник	Пельмени отварные, масло сливочное	200/4	15,5	10,9	29,7	274,6	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
<b>Итого:</b>		<b>529</b>	<b>18,6</b>	<b>11,3</b>	<b>68,9</b>	<b>454,6</b>	
<b>Среда</b>							
Полдник	Птица запеченная (бедро)	120	20,7	23,4	0,24	251,16	ТТК№32,1
	Рис отварной, масло сливочное	180/6	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
<b>Итого:</b>		<b>539</b>	<b>27,6</b>	<b>36,4</b>	<b>73,24</b>	<b>723,56</b>	
<b>Четверг</b>							
Полдник	Бутерброд с повидлом	5/20/25	1,7	4,3	23,5	134	2/2004
	Каша Янтарная, масло сливочное	150/7	6,5	12	33,7	256	305/2004 14/2005
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103,3	762/3/1997
	Фрукт: Груша свежая	1/200	0,8	0,6	20	84	ТН
<b>Итого:</b>		<b>607</b>	<b>10,4</b>	<b>18,5</b>	<b>97,6</b>	<b>577,3</b>	
<b>Пятница</b>							
Полдник	Макароны запеченные с сыром, масло сливочное	180/8	9,82	13,3	44,09	343,84	ТТК№226 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
	Фрукты: Яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	70	ТН
<b>Итого:</b>		<b>738</b>	<b>15,62</b>	<b>19,7</b>	<b>80,49</b>	<b>591,84</b>	

## Полдник с 7 до 12 лет ОВЗ и многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Вторник</b>							
Полдник	Блины с повидлом, масло сливочное	140/9	8,96	9,7	29,46	381,6	ТТК№104 14/2005
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
<b>Итого:</b>		<b>549</b>	<b>14,36</b>	<b>16,1</b>	<b>57,66</b>	<b>582,6</b>	
<b>Среда</b>							
Полдник	Пудинг из творога, соус сладкий	150/50	27,8	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
<b>Итого:</b>		<b>600</b>	<b>28,2</b>	<b>19,12</b>	<b>73,65</b>	<b>596,2</b>	
<b>Четверг</b>							
Полдник	Салат из квашеной капусты	60	0	3	4,86	27,2	ТТК№72
	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
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>22,9</b>	<b>15,4</b>	<b>80,96</b>	<b>522,2</b>	
<b>Пятница</b>							
Полдник	Гарнировка: Огурец свежий	60	0,4	0	2,2	9	ТН
	Гречка по-купечески с филе куриным	60/160	18,2	8,9	37,4	370	ТТК№71
	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
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
<b>Итого:</b>		<b>746</b>	<b>23,8</b>	<b>9,7</b>	<b>98,6</b>	<b>661</b>	

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 04.05.2026

Полдник-ОВЗ

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

Возрастная группа: от 7 лет и старше лет

## Полдник ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник</b>							
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
<b>Итого:</b>		<b>445</b>	<b>4,2</b>	<b>7,24</b>	<b>66,2</b>	<b>375</b>	
<b>Вторник</b>							
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
<b>Итого:</b>		<b>374</b>	<b>2,2</b>	<b>3,8</b>	<b>41,2</b>	<b>216</b>	
<b>Среда</b>							
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
<b>Итого:</b>		<b>435</b>	<b>8,1</b>	<b>9,1</b>	<b>43,6</b>	<b>299,8</b>	
<b>Четверг</b>							
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
<b>Итого:</b>		<b>368</b>	<b>6,2</b>	<b>13</b>	<b>66,5</b>	<b>408</b>	
<b>Пятница</b>							
Полдник	Фрукт: Груша свежая	1/200	0,8	0,6	20	84	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
<b>Итого:</b>		<b>400</b>	<b>1</b>	<b>0,6</b>	<b>35</b>	<b>142</b>	

## Полдник ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Вторник</b>							
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
<b>Итого:</b>		<b>452</b>	<b>2,7</b>	<b>7,2</b>	<b>55,4</b>	<b>334</b>	
<b>Среда</b>							
Полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Баранка сдобная	1/35	2,9	2,7	19,2	121,8	ТН
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
<b>Итого:</b>		<b>385</b>	<b>3,7</b>	<b>3,3</b>	<b>49,2</b>	<b>257,8</b>	
<b>Четверг</b>							
Полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: Апельсин свежий	1/200	1,8	0,4	21	80	ТН
<b>Итого:</b>		<b>400</b>	<b>2</b>	<b>0,4</b>	<b>36</b>	<b>138</b>	
<b>Пятница</b>							
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
<b>Итого:</b>		<b>374</b>	<b>2,2</b>	<b>3,8</b>	<b>41,2</b>	<b>216</b>	

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 04.05.2026

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		
<b>Понедельник</b>							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	200	7	7,1	30	173,8	139/2004
	Тефтели из мяса птицы рубленые с соусом красным основным	75/40	9	7,9	25	220	ТТК№103 528/1994
	Макаронные изделия отварные	160	5,7	9	25	230	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
<b>Итого:</b>		<b>700</b>	<b>23,8</b>	<b>24,2</b>	<b>107,9</b>	<b>742,8</b>	
<b>Вторник</b>							
Обед	Рассольник Ленинградский, фрикадельки мясные	200/20	7,6	8,2	32	170	132/2004 112/2004
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	13	5,6	4,2	201	ТТК№20
	Рис отварной	160	4	16,4	45	245,3	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
<b>Итого:</b>		<b>713</b>	<b>27,4</b>	<b>30,6</b>	<b>116,9</b>	<b>769,3</b>	
<b>Среда</b>							
Обед	Суп картофельный, консерва рыбная	200/20	5,8	4	19,8	135	133/2004 Т1/1994
	Котлеты мясные	90	12,6	12,24	14,5	234	ТТК№52
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	200/5	4,5	9,2	37	219	469/1994 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
<b>Итого:</b>		<b>755</b>	<b>25,5</b>	<b>25,84</b>	<b>103,2</b>	<b>718</b>	
<b>Четверг</b>							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	200/20	5,8	6,7	16	153	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
	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
<b>Итого:</b>		<b>713</b>	<b>24,97</b>	<b>25,75</b>	<b>108,72</b>	<b>729,3</b>	
<b>Пятница</b>							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, говядина отварная	200/20	7,8	6	34,6	204	140/2004 Т8/1996
	Сарделька "Любительская"	80/30	12,9	13,5	6,7	173,8	ТТК№65
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,84	4,36	31	201	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
<b>Итого:</b>		<b>705</b>	<b>27,84</b>	<b>24,06</b>	<b>104</b>	<b>720,8</b>	

## Обед с 7 до 12 за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Вторник</b>							
Обед	Суп картофельный, рыбная консерва	200/10	7	7,5	30	230	133/2004 Т1/1994
	Гречка по-купечески с филе куриным	50/160	17,3	9,3	35,7	353	ТТК№71
	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
	Пряник	1/42	2,6	6,5	13,8	62	ТН
<b>Итого:</b>		<b>712</b>	<b>30,9</b>	<b>23,7</b>	<b>121,3</b>	<b>825</b>	
<b>Среда</b>							
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	8	9	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	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>876</b>	<b>26,6</b>	<b>25,7</b>	<b>117,9</b>	<b>797,8</b>	
<b>Четверг</b>							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные	200/20	8,1	6,9	43,1	225	110/2004 112/2004
	Фрикадельки в соусе	55/50	13,1	14,4	12,7	234	469/2004
	Картофельное пюре	180	3,78	8,1	26,40	196,2	472/1994
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>737</b>	<b>27,18</b>	<b>29,6</b>	<b>83,9</b>	<b>776,2</b>	
<b>Пятница</b>							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	200/20	4,17	4,7	10	129,2	124/2004 Т17/1994
	Котлета рыбная	100	8,7	5,2	8,3	112	324/1994
	Рис отварной, масло сливочное	160/7	8	13,4	47	320	465/1994 14/2005
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>720</b>	<b>23,67</b>	<b>23,7</b>	<b>101</b>	<b>714,2</b>	

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 04.05.2026  
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		
<b>Понедельник</b>							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, на к/б	250	10,4	12,8	29,2	257,3	139/2004
	Тефтели из мяса птицы рубленые с соусом красным основным	75/40	9	7,9	25	220	ТТК№103 528/1994
	Макаронные изделия отварные	210	5,7	7,2	32,9	230	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
<b>Итого:</b>		<b>800</b>	<b>27,2</b>	<b>28,1</b>	<b>115</b>	<b>826,3</b>	
<b>Вторник</b>							
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	13	5,6	4,2	201	ТТК№20
	Рис отварной	180	4,6	15	48,6	275	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
<b>Итого:</b>		<b>800</b>	<b>31,53</b>	<b>28,35</b>	<b>118,6</b>	<b>861,5</b>	
<b>Среда</b>							
Обед	Суп картофельный, консерва рыбная	250/20	6,75	4,45	24,55	161	133/2004 Т1/1994
	Котлеты мясные	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные	190	4,4	9,2	42	270	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
<b>Итого:</b>		<b>800</b>	<b>27,95</b>	<b>27,65</b>	<b>114,95</b>	<b>823</b>	
<b>Четверг</b>							
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	25	213	ТТК№60
	Картофельное пюре	190	3,9	12,6	34,5	290	472/1994
	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
<b>Итого:</b>		<b>808</b>	<b>31,2</b>	<b>29,8</b>	<b>114,9</b>	<b>816,5</b>	
<b>Пятница</b>							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, говядина отварная	250/10	5,9	5	23,9	154,4	140/2004 Т8/1996
	Сарделька "Любительская"	80/30	12,9	13,5	6,7	173,8	ТТК№65
	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,44	8,4	36	293	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
<b>Итого:</b>		<b>828</b>	<b>29,94</b>	<b>27,5</b>	<b>115,2</b>	<b>835,2</b>	

## Обед от 12 и старше за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Вторник</b>							
Обед	Суп картофельный, рыбная консерва	250/10	8	11,2	31	235	133/2004 Т1/1994
	Гречка по-купечески с филе куриным	50/160	17,3	9,3	35,7	353	ТТК№71
	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	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
	Пряник	1/42	2,6	6,5	13,8	62	ТН
<b>Итого:</b>		<b>803</b>	<b>34,8</b>	<b>28</b>	<b>142,2</b>	<b>913</b>	
<b>Среда</b>							
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	10,4	12	29,1	217,3	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 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
<b>Итого:</b>		<b>918</b>	<b>28,5</b>	<b>28,5</b>	<b>119,7</b>	<b>830,3</b>	
<b>Четверг</b>							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные	250/20	9	6,5	45	230	110/2004 112/2004
	Фрикадельки в соусе	55/50	13,1	14,4	12,7	234	469/2004
	Картофельное пюре	200	4,2	9	29,2	218	472/1994
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,4	16,9	72	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>800</b>	<b>28,4</b>	<b>30,3</b>	<b>118,8</b>	<b>812</b>	
<b>Пятница</b>							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, дышленок отварной	250/10	9,4	5	10,6	122,5	124/2004 Т17/1994
	Котлета рыбная	100	8,7	5,2	8,3	112	ТТК№60
	Рис отварной, масло сливочное	180/5	4,56	16,8	48,6	313	463/1994 14/2005
	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
<b>Итого:</b>		<b>811</b>	<b>27,86</b>	<b>27,8</b>	<b>120,1</b>	<b>772,5</b>	

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 04.05.2026

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, ОБЗ, Многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник</b>							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, на к/б	250	10,4	12,8	29,2	257,3	139/2004
	Тефтели из мяса птицы рубленые с соусом красным основным	75/30	8,8	7,5	24,9	210	ТТК№103 528/1994
	Макаронные изделия отварные	190	4,3	5,3	29,5	173	469/1994
	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
	Баранка Сдобная	1/35	2,9	2,7	19,2	121,8	ТН
<b>Итого:</b>		<b>813</b>	<b>29</b>	<b>28,7</b>	<b>134,7</b>	<b>892,1</b>	
<b>Вторник</b>							
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	13	5,6	4,2	201	ТТК№20
	Рис отварной	220	7	20	50	310	465/1994
	АК 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
<b>Итого:</b>		<b>873</b>	<b>36,33</b>	<b>33,75</b>	<b>135,9</b>	<b>968,5</b>	
<b>Среда</b>							
Обед	Суп картофельный, консерва рыбная	250/20	6,75	4,45	24,55	161	133/2004 Т1/1994
	Котлеты мясные	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	180/5	4,4	9,8	42	290	469/1994 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
<b>Итого:</b>		<b>837</b>	<b>32,35</b>	<b>31,25</b>	<b>121,55</b>	<b>903</b>	
<b>Четверг</b>							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/20	10	5,5	11	135	124/2004 Т17/1994
	Крокеты рыбные	100	13,4	11,6	25	213	ТТК№60
	Картофельное пюре, масло сливочное	210/10	4,62	17,15	43	313,8	472/1994 14/2005
	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
<b>Итого:</b>		<b>856</b>	<b>33,02</b>	<b>35,05</b>	<b>127,8</b>	<b>863,8</b>	
<b>Пятница</b>							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, говядина отварная	250/20	7,5	6	23,9	179,8	140/2004 Т8/1996
	Сарделька "Любительская"	80/30	12,9	13,5	6,7	173,8	ТТК№65
	Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное	200/5	6,44	8,4	36	293	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
<b>Итого:</b>		<b>843</b>	<b>31,54</b>	<b>28,5</b>	<b>115,2</b>	<b>860,6</b>	

## Обед от 12 и старше СВО, ОВЗ, Многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Вторник</b>							
Обед	Суп картофельный, рыбная консерва	250/20	9	12	32	240	133/2004 Т1/1994
	Гречка по-купечески с филе куриным	50/160	17,3	9,3	35,7	353	ТТК№71
	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	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
	Пряник	1/42	2,6	6,5	13,8	62	ТН
<b>Итого:</b>		<b>813</b>	<b>35,8</b>	<b>28,8</b>	<b>143,2</b>	<b>918</b>	
<b>Среда</b>							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, цыпленок отварной	250/20	12	13	30	220	139/2004 Т17/1994
	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
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	26,8	122	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>963</b>	<b>32</b>	<b>29,7</b>	<b>134,5</b>	<b>894</b>	
<b>Четверг</b>							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные	250/20	9	6,5	45	230	110/2004 112/2004
	Фрикадельки в соусе	55/50	13,1	14,4	12,7	234	469/2004
	Картофельное пюре	220	4,62	9,9	32,12	239,8	472/1994
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>860</b>	<b>33,72</b>	<b>31,8</b>	<b>151,72</b>	<b>968,8</b>	
<b>Пятница</b>							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/20	13,4	5,5	11	129,2	124/2004 Т17/1994
	Котлета рыбная	100	8,7	5,2	8,3	112	324/1994
	Рис отварной, масло сливочное	210/10	5	17,01	54	380,6	465/1994 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
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>848</b>	<b>31,8</b>	<b>28,31</b>	<b>121,9</b>	<b>835,8</b>	

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 04.05.2026

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		
<b>Понедельник</b>							
Полдник	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	70	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
<b>Итого:</b>		<b>350</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>27</b>	<b>128</b>	
<b>Вторник</b>							
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
<b>Итого:</b>		<b>300</b>	<b>11,5</b>	<b>11,3</b>	<b>33,7</b>	<b>349</b>	
<b>Среда</b>							
Полдник	Кекс столичный	100	12	13	29,9	285	701/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	15	58	628/1994
<b>Итого:</b>		<b>307</b>	<b>12,2</b>	<b>13</b>	<b>44,9</b>	<b>343</b>	
<b>Четверг</b>							
Полдник	Пирожное Турбинка	100	6,4	20,3	45,2	420	ТТК№6
	АК Напиток Ягодный	200	0,6	0	24,8	97	ТТК№64
<b>Итого:</b>		<b>300</b>	<b>7</b>	<b>20,3</b>	<b>70</b>	<b>517</b>	
<b>Пятница</b>							
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
<b>Итого:</b>		<b>300</b>	<b>7,8</b>	<b>8,1</b>	<b>73,1</b>	<b>399</b>	

## Полдник ГПД

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Вторник</b>							
Полдник	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
<b>Итого:</b>		<b>350</b>	<b>0,8</b>	<b>0,6</b>	<b>30</b>	<b>136</b>	
<b>Среда</b>							
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
<b>Итого:</b>		<b>300</b>	<b>11,5</b>	<b>11,3</b>	<b>33,7</b>	<b>349</b>	
<b>Четверг</b>							
Полдник	Кекс Столичный	100	12	13	29,9	285	701/1994
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
<b>Итого:</b>		<b>300</b>	<b>12,2</b>	<b>13</b>	<b>44,9</b>	<b>343</b>	
<b>Пятницу</b>							
Полдник	Пирожное Турбинка	100	6,4	20,3	45,2	420	ТТК№6
	Компот Яблочный	200	0,9	0	18,3	75	ТТК№68
<b>Итого:</b>		<b>300</b>	<b>7,3</b>	<b>20,3</b>	<b>63,5</b>	<b>495</b>	