

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

Возрастная группа: от 7-11 лет

## Полдник ГПД

| Прием<br>пищи | Наименование блюда                        | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |      | Энергети-<br>ческая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|---------------|-------------------------------------------|--------------|------------------|-------|------|---------------------------------|----------------|
|               |                                           |              | Б                | Ж     | У    |                                 |                |
| Понедельник   |                                           |              |                  |       |      |                                 |                |
| Полдник       | Фрукт: мандарин свежий                    | 1/100        | 0,2              | 0     | 9    | 80                              | ТН             |
|               | Чай с сахаром                             | 200          | 0,2              | 0     | 15   | 58                              | 628/1994       |
| Итого         |                                           | 300          | 0,4              | 0     | 24   | 138                             |                |
| 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                              | 629/1994       |
| Итого         |                                           | 307          | 12,2             | 13    | 44,9 | 343                             |                |
| Четверг       |                                           |              |                  |       |      |                                 |                |
| Полдник       | Пирожное песочное со сгущенным<br>молоком | 100          | 6,2              | 23,6  | 38,8 | 446                             | ТТК№9          |
|               | Напиток Витаминный                        | 200          | 0,3              | 0,14  | 19,5 | 82                              | ТТК№59         |
| Итого         |                                           | 300          | 6,5              | 23,74 | 58,3 | 528                             |                |
| 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<br>блюда | Пищевые вещества |      |      | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|------|------|----------------------------|-------------|
|             |                               |              | Б                | Ж    | У    |                            |             |
| Понедельник |                               |              |                  |      |      |                            |             |
| Полдник     | Чай с сахаром                 | 200          | 0,2              | 0    | 15   | 58                         | 628/1994    |
|             | Фрукт: яблоко свежее          | 1/150        | 1,4              | 0,3  | 12,2 | 65                         | ТН          |
| Итого       |                               | 350          | 1,4              | 0,3  | 12,2 | 65                         |             |
| 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     | Пирожное Турбинка             | 100          | 6,4              | 20,3 | 45,2 | 420                        | ТТК№6       |
|             | Чай с лимоном                 | 200/7        | 0,3              | 0    | 15,2 | 60                         | 629/1994    |
| Итого       |                               | 307          | 6,7              | 20,3 | 60,4 | 480                        |             |
| Четверг     |                               |              |                  |      |      |                            |             |
| Полдник     | Пирожки печеные с повидлом    | 100          | 4,5              | 1,6  | 44,2 | 208                        | 687/1994    |
|             | Напиток Ягодный               | 200          | 0,6              | 0    | 24,8 | 97                         | ТТК№64      |
| Итого       |                               | 300          | 5,1              | 1,6  | 69   | 305                        |             |
| 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                        |             |

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 12.01.2026.

Обед от 12 лет и старше -овз, многодетные

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

Возрастная группа: от 12 лет и старше



## Обед от 12 лет и старше - ОВЗ, многодетные

| Прием<br>пищи | Наименование блюда                                           | Вес блюда      | Пищевые вещества |       |        | Энергетич<br>еская<br>ценность | № рецептуры            |
|---------------|--------------------------------------------------------------|----------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|------------------------|
|               |                                                              |                | Б                | Ж     | У      |                                |                        |
| Понедельник   |                                                              |                |                  |       |        |                                |                        |
| Обед          | Рассольник Ленинградский, фрикадельки мясные                 | 250/20         | 9,8              | 9,2   | 20,2   | 183                            | 132/2004<br>112/2004   |
|               | Гуляш из филе цыпленка                                       | 100<br>(50/50) | 12               | 8,4   | 4,8    | 174                            | ТТК№20                 |
|               | Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное                  | 180/5          | 10               | 13,4  | 50     | 372                            | ТТК№58<br>14/2005      |
|               | АК Чай с шиповником                                          | 200            | 0,4              | 0     | 18,8   | 81                             | ТТК№46                 |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                                         | 2/33           | 4,4              | 0,8   | 31,8   | 136                            | ТТК№54                 |
| Итого         |                                                              | 821            | 36,6             | 31,8  | 125,6  | 946                            |                        |
| Вторник       |                                                              |                |                  |       |        |                                |                        |
| Обед          | Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной         | 250/20         | 5                | 6,9   | 21,4   | 152                            | 124/2004,<br>Т17/1994  |
|               | Крокеты рыбные                                               | 100            | 13,4             | 11,6  | 13,2   | 213                            | ТТК№60                 |
|               | Рис отварной, масло сливочное                                | 200/10         | 5,1              | 12,3  | 55,17  | 354                            | 465/1994,<br>14/2005   |
|               | АК Чай с сахаром                                             | 200            | 0,2              | 0     | 15     | 58                             | 628/1994               |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                                         | 2/33           | 4,4              | 0,8   | 25,8   | 136                            | ТТК№54                 |
| Итого         |                                                              | 846            | 28,1             | 31,6  | 130,57 | 913                            |                        |
| Среда         |                                                              |                |                  |       |        |                                |                        |
| Обед          | Суп картофельный/рыбная консерва                             | 250/20         | 7,6              | 7     | 24,9   | 200                            | 133/2004<br>Т13/1994   |
|               | Котлета мясная                                               | 100            | 14,1             | 13,6  | 16,3   | 260                            | ТТК№63                 |
|               | Макаронные изделия отварные, масло сливочное                 | 180/3          | 6,3              | 10,6  | 31,8   | 245                            | 469/1994<br>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                 |
|               | Пряник                                                       | 1/42           | 2,6              | 6     | 13,8   | 62                             | ТН                     |
| Итого         |                                                              | 827            | 32,8             | 37,4  | 114,9  | 888                            |                        |
| Четверг       |                                                              |                |                  |       |        |                                |                        |
| Обед          | Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные | 250/20         | 9,45             | 9,69  | 44,4   | 288                            | 140/2004<br>112/2004   |
|               | Котлета куриная рубленая с соусом красным основным           | 100<br>(50/50) | 10               | 8,2   | 11,3   | 165                            | ТТК№52,<br>528//3/1994 |
|               | Картофельное пюре                                            | 200            | 4,2              | 8,9   | 28,9   | 218                            | 472/1994               |
|               | АК Чай с сахаром                                             | 200            | 0,2              | 0     | 15     | 58                             | 628/1994               |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                                         | 1/33           | 4,4              | 0,8   | 31,8   | 136                            | ТТК№54                 |
| Итого         |                                                              | 803            | 28,25            | 27,59 | 131,4  | 865                            |                        |
| Пятница       |                                                              |                |                  |       |        |                                |                        |
| Обед          | Суп картофельный с бобовыми на к/б                           | 250            | 10,4             | 6,8   | 29,1   | 218                            | 139/2004               |
|               | Сосиски отварные                                             | 100            | 10,5             | 11    | 0,2    | 197                            | ТТК №100,1             |
|               | Макаронные изделия отварные, масло сливочное                 | 200/3          | 7                | 11    | 35     | 273                            | 469/1994,<br>14/2005   |
|               | 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           | 2,2              | 0,4   | 15,9   | 68                             | ТТК№54                 |
| Итого         |                                                              | 811            | 32,2             | 29,4  | 103,3  | 897                            |                        |

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

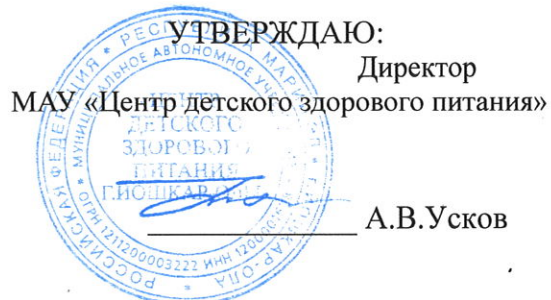
| Прием<br>пищи | Наименование блюда                                     | Вес<br>блюда   | Пищевые вещества |       |       | Энергетич<br>еская<br>ценность | №<br>рецептуры        |
|---------------|--------------------------------------------------------|----------------|------------------|-------|-------|--------------------------------|-----------------------|
|               |                                                        |                | Б                | Ж     | У     |                                |                       |
| Понедельник   |                                                        |                |                  |       |       |                                |                       |
| Обед          | Суп картофельный/рыбная консерва                       | 250/20         | 6,9              | 8,6   | 21,9  | 200                            | 133/2004<br>Т1/3/1994 |
|               | Котлета куриная рубленая с соусом красным основным     | 100<br>50/50   | 10               | 8,2   | 11,3  | 164,4                          | ТТК№52,<br>528/3/1994 |
|               | Каша гречневая вязкая, масло сливочное                 | 180/9          | 5,4              | 10,2  | 24    | 236                            | ТТК№58<br>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           | 2,2              | 0,4   | 15,9  | 68                             | ТТК№54                |
| Итого         |                                                        | 824            | 26,7             | 27,6  | 101,2 | 789,4                          |                       |
| Вторник       |                                                        |                |                  |       |       |                                |                       |
| Обед          | Суп картофельный с бобовыми, говядина отварная         | 250/10         | 9,4              | 9,5   | 29,1  | 218                            | 139/2004<br>Т8-1996   |
|               | Жаркое "Сюрприз"                                       | 55/205         | 17,7             | 18,7  | 33,9  | 370                            | ТТК№30                |
|               | АК Напиток Ягодный                                     | 200            | 0,3              | 0     | 17,2  | 71                             | ТТК№64                |
|               | Хлеб пшеничный                                         | 1/25           | 1,9              | 0,2   | 12,9  | 61                             | ТТК№54                |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                                   | 2/33           | 4,4              | 0,8   | 26,8  | 136                            | ТТК№54                |
|               | Итого                                                  |                | 811              | 33,7  | 29,2  | 119,9                          | 856                   |
| Среда         |                                                        |                |                  |       |       |                                |                       |
| Обед          | Борщ с капустой, картофелем на к/б, фрикадельки мясные | 250/20         | 8,9              | 6,4   | 26,2  | 185                            | 110/2004<br>112/2004  |
|               | Котлета "Улыбка"                                       | 100<br>(70/30) | 10               | 9,9   | 5,4   | 184                            | ТТК№13                |
|               | Макаронные изделия отварные                            | 180            | 6,3              | 9,2   | 42,3  | 267,3                          | 469/1994              |
|               | 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                                   | 1/33           | 2,2              | 0,4   | 15,9  | 68                             | ТТК№54                |
| Итого         |                                                        | 815            | 29,6             | 26,1  | 117,9 | 825,3                          |                       |
| Четверг       |                                                        |                |                  |       |       |                                |                       |
| Обед          | Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной   | 250/20         | 7,2              | 6,7   | 21,4  | 152                            | 124/2004<br>Т-17/1994 |
|               | Крокеты рыбные                                         | 100            | 13,4             | 11,6  | 13,2  | 213                            | ТТК№60                |
|               | Рис отварной, масло сливочное                          | 200/7          | 4,5              | 9,6   | 49,2  | 302,7                          | 465/1994<br>14/2005   |
|               | АК Компот яблочный                                     | 200            | 0,3              | 0,14  | 19,5  | 82                             | ТТК№68                |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                                   | 2/33           | 4,4              | 0,8   | 31,8  | 136                            | ТТК№54                |
| Итого         |                                                        | 843            | 29,8             | 28,84 | 135,1 | 885,7                          |                       |
| Пятница       |                                                        |                |                  |       |       |                                |                       |
| Обед          | Солянка "Школьная"                                     | 250/20         | 11               | 10,1  | 21,8  | 172                            | ТТК№70                |
|               | Птица запеченная (бедро)                               | 90             | 7,5              | 6,3   | 0,23  | 215,4                          | ТТК№32,1              |
|               | Каша гречневая вязкая, масло сливочное                 | 210/3          | 5,3              | 6,7   | 39,6  | 156                            | ТТК№58                |
|               | АК Чай с сахаром                                       | 200            | 0,2              | 0     | 15    | 58                             | 628/1994              |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                                   | 1/33           | 2,2              | 0,4   | 15,9  | 68                             | ТТК№54                |
| Итого         |                                                        | 806            | 26,2             | 23,5  | 92,53 | 669,4                          |                       |

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 12.01.2026.

Обед от 12 лет и старше -СВО

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

Возрастная группа: от 12 лет и старше



## Обед от 12 лет и старше - СВО

| Прием<br>пищи | Наименование блюда                                          | Вес<br>блюда   | Пищевые вещества |      |       | Энергетич<br>еская<br>ценность | № рецептуры            |
|---------------|-------------------------------------------------------------|----------------|------------------|------|-------|--------------------------------|------------------------|
|               |                                                             |                | Б                | Ж    | У     |                                |                        |
| Понедельник   |                                                             |                |                  |      |       |                                |                        |
| Обед          | Рассольник Ленинградский на к/б                             | 250            | 5,2              | 7,1  | 20    | 143                            | 132/2004               |
|               | Гуляш из филе цыпленка                                      | 110<br>(60/50) | 12               | 8,4  | 4,8   | 174                            | ТТК№20                 |
|               | Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное                 | 190/5          | 10               | 13,8 | 53    | 390                            | ТТК№58<br>14/2005      |
|               | АК Чай с шиповником                                         | 200            | 0,4              | 0    | 18,8  | 81                             | ТТК№46                 |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                                        | 1/33           | 2,2              | 0,4  | 15,9  | 68                             | ТТК№54                 |
|               | Хлеб пшеничный                                              | 1/25           | 1,9              | 0,2  | 12,9  | 61                             | ТТК №54                |
| Итого         |                                                             | 813            | 31,7             | 29,9 | 125,4 | 917                            |                        |
| Вторник       |                                                             |                |                  |      |       |                                |                        |
| Обед          | Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной        | 250/20         | 5,2              | 7,2  | 22,2  | 157,8                          | 124/2004,<br>Т17/1994  |
|               | Крокеты рыбные                                              | 100            | 13,4             | 11,6 | 13,2  | 213                            | ТТК№60                 |
|               | Рис отварной, масло сливочное                               | 170/5          | 4,2              | 11,4 | 45,9  | 295                            | 465/1994,<br>14/2005   |
|               | АК Чай с сахаром                                            | 200            | 0,2              | 0    | 15    | 58                             | 628/1994               |
|               | Хлеб пшеничный                                              | 1/25           | 1,9              | 0,2  | 12,9  | 61                             | ТТК№54                 |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                                        | 1/33           | 2,2              | 0,4  | 15,9  | 68                             | ТТК№54                 |
| Итого         |                                                             | 803            | 27,1             | 30,8 | 125,1 | 852,8                          |                        |
| Среда         |                                                             |                |                  |      |       |                                |                        |
| Обед          | Суп картофельный/рыбная консерва                            | 250/20         | 7,6              | 7    | 24,9  | 200                            | 133/2004<br>Т1/3/1994  |
|               | Котлета мясная                                              | 100            | 14,1             | 13,6 | 16,3  | 260                            | ТТК№63                 |
|               | Макаронные изделия отварные, масло сливочное                | 170/3          | 6                | 9,7  | 31    | 236                            | 469/1994<br>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           | 2,2              | 0,4  | 15,9  | 68                             | ТТК№54                 |
| Итого         |                                                             | 808            | 32,1             | 30,9 | 116,2 | 885                            |                        |
| Четверг       |                                                             |                |                  |      |       |                                |                        |
| Обед          | Суп картофельный с макаронными изделиями, говядина отварная | 250/10         | 8,8              | 9,2  | 35,9  | 175                            | 140/2004<br>Т8-1996    |
|               | Котлета куриная рубленая с соусом красным основным          | 100<br>(50/50) | 10               | 8,2  | 11,3  | 165                            | ТТК№52,<br>528//3/1994 |
|               | Картофельное пюре                                           | 180            | 4                | 8    | 26    | 196                            | 472/1994               |
|               | АК Чай с сахаром                                            | 200            | 0,2              | 0    | 15    | 58                             | 628/1994               |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                                        | 2/33           | 4,4              | 0,8  | 31,8  | 136                            | ТТК№54                 |
| Итого         |                                                             | 806            | 27,4             | 26,2 | 120   | 730                            |                        |
| Пятница       |                                                             |                |                  |      |       |                                |                        |
| Обед          | Суп картофельный с бобовыми на к/б                          | 250            | 7,6              | 9,5  | 16,6  | 218                            | 139/2004               |
|               | Сосиски отварные                                            | 100            | 10,5             | 11   | 0,2   | 197                            | ТТК №100,1             |
|               | Макаронные изделия отварные                                 | 210            | 7,4              | 8,1  | 37,1  | 260                            | 469/1994               |
|               | АК Напиток Ягодный                                          | 200            | 0,6              | 0    | 24,8  | 97                             | ТТК№64                 |
|               | Хлеб пшеничный                                              | 1/25           | 1,9              | 0,2  | 12,9  | 61                             | ТТК№54                 |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                                        | 1/33           | 2,2              | 0,4  | 15,9  | 68                             | ТТК№54                 |
| Итого         |                                                             | 818            | 30,2             | 29,2 | 107,5 | 901                            |                        |

## Обед от 12 лет и старше СВО

| Прием<br>пищи | Наименование блюда                                   | Вес<br>блюда   | Пищевые вещества |       |        | Энергетич<br>еская<br>ценность | №<br>рецептуры         |
|---------------|------------------------------------------------------|----------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|------------------------|
|               |                                                      |                | Б                | Ж     | У      |                                |                        |
| Понедельник   |                                                      |                |                  |       |        |                                |                        |
| Обед          | Суп картофельный/рыбная консерва                     | 250/20         | 6,9              | 8,6   | 21,9   | 200                            | 133/2004,<br>Т1/3/1994 |
|               | Котлета куриная рубленая с соусом красным основным   | 100<br>(50/50) | 10               | 8,2   | 11,3   | 164,4                          | ТТК№52,<br>528/3/1994  |
|               | Каша гречневая вязкая                                | 180            | 6                | 11,6  | 26,8   | 228                            | ТТК№58                 |
|               | 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           | 2,2              | 0,4   | 15,9   | 68                             | ТТК№54                 |
| Итого         |                                                      | 815            | 27,3             | 29    | 104    | 781,4                          |                        |
| Вторник       |                                                      |                |                  |       |        |                                |                        |
| Обед          | Суп картофельный с бобовыми на к/б                   | 250            | 9,4              | 9,5   | 29,1   | 218                            | 139/2004               |
|               | Жаркое "Сюрприз"                                     | 55/205         | 17,7             | 18,7  | 33,9   | 370                            | ТТК№30                 |
|               | АК Напиток Ягодный                                   | 200            | 0,3              | 0     | 17,2   | 71                             | ТТК№64                 |
|               | Хлеб пшеничный                                       | 1/25           | 1,9              | 0,2   | 12,9   | 61                             | ТТК№54                 |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                                 | 2/33           | 4,4              | 0,8   | 31,8   | 136                            | ТТК№54                 |
| Итого         |                                                      | 801            | 33,7             | 29,2  | 124,9  | 856                            |                        |
| Среда         |                                                      |                |                  |       |        |                                |                        |
| Обед          | Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные      | 250/20         | 8,9              | 6,4   | 26,2   | 185                            | 110/2004<br>112/2004   |
|               | Котлета "Улыбка"                                     | 100<br>(70/30) | 10               | 9,9   | 5,4    | 184                            | ТТК№13                 |
|               | Макаронные изделия отварные                          | 180            | 6,4              | 7,4   | 42,3   | 265                            | 469/1994               |
|               | АК Чай с сахаром                                     | 200            | 0,2              | 0     | 15     | 58                             | 628/1994               |
|               | Хлеб пшеничный                                       | 1/25           | 1,9              | 0,2   | 12,9   | 61                             | ТТК№54                 |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                                 | 1/33           | 2,2              | 0,4   | 15,9   | 68                             | ТТК№54                 |
| Итого         |                                                      | 808            | 29,6             | 24,3  | 117,7  | 821                            |                        |
| Четверг       |                                                      |                |                  |       |        |                                |                        |
| Обед          | Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной | 250/20         | 7,2              | 6,7   | 21,4   | 152                            | 124/2004 Т-<br>17/1994 |
|               | Крокеты рыбные                                       | 100            | 13,4             | 11,6  | 13,2   | 213                            | ТТК№60                 |
|               | Рис отварной                                         | 180            | 4,54             | 7,2   | 43,7   | 236                            | 465/1994               |
|               | АК Компот яблочный                                   | 200            | 0,3              | 0,14  | 19,5   | 82                             | ТТК№ 68                |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                                 | 2/33           | 4,4              | 0,8   | 31,8   | 136                            | ТТК№54                 |
| Итого         |                                                      | 816            | 29,84            | 26,44 | 129,6  | 819                            |                        |
| Пятница       |                                                      |                |                  |       |        |                                |                        |
| Обед          | Солянка "Школьная"                                   | 250/20         | 11               | 10,1  | 21,8   | 172                            | ТТК№70                 |
|               | Птица запеченная (бедро)                             | 90             | 7,5              | 6,3   | 0,23   | 215,4                          | ТТК№32,1               |
|               | Каша гречневая вязкая                                | 190            | 5,6              | 7     | 41,8   | 184,6                          | ТТК№58                 |
|               | АК Чай с сахаром                                     | 200            | 0,2              | 0     | 15     | 58                             | 628/1994               |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                                 | 1/33           | 2,2              | 0,4   | 15,9   | 68                             | ТТК№54                 |
|               | Хлеб пшеничный                                       | 1/25           | 1,9              | 0,2   | 12,9   | 61                             | ТТК№54                 |
| Итого         |                                                      | 808            | 28,4             | 24    | 107,63 | 759                            |                        |

1

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



Перспективное десятидневное меню с 12.01.2026.

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

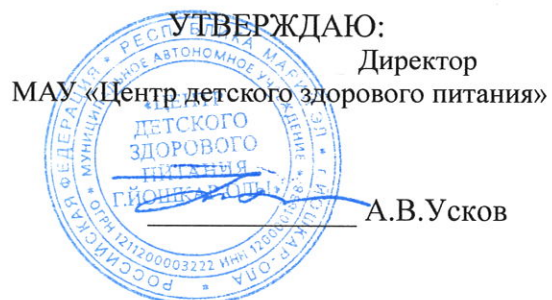
| Прием<br>пищи | Наименование блюда                                             | Вес<br>блюда   | Пищевые вещества |      |       | Энергети<br>ческая<br>ценность | № рецептуры            |
|---------------|----------------------------------------------------------------|----------------|------------------|------|-------|--------------------------------|------------------------|
|               |                                                                |                | Б                | Ж    | У     |                                |                        |
| Понедельник   |                                                                |                |                  |      |       |                                |                        |
| Обед          | Рассольник Ленинградский на к/б                                | 250            | 5,2              | 7,1  | 20    | 143                            | 132/2004               |
|               | Гуляш из филе цыпленка                                         | 110<br>(60/50) | 12               | 8,4  | 4,8   | 174                            | ТТК№20                 |
|               | Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное                    | 190/5          | 10               | 13,8 | 53    | 390                            | ТТК№58<br>14/2005      |
|               | АК Чай с шиповником                                            | 200            | 0,4              | 0    | 18,8  | 81                             | ТТК№46                 |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                                           | 1/33           | 2,2              | 0,4  | 15,9  | 68                             | ТТК№54                 |
|               | Хлеб пшеничный                                                 | 1/25           | 1,9              | 0,2  | 12,9  | 61                             | ТТК №54                |
| Итого         |                                                                | 813            | 31,7             | 29,9 | 125,4 | 917                            |                        |
| Вторник       |                                                                |                |                  |      |       |                                |                        |
| Обед          | Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок<br>отварной        | 250/20         | 5,2              | 7,2  | 22,2  | 157,8                          | 124/2004,<br>Т17/1994  |
|               | Крокеты рыбные                                                 | 100            | 13,4             | 11,6 | 13,2  | 213                            | ТТК№60                 |
|               | Рис отварной, масло сливочное                                  | 170/5          | 4,2              | 11,4 | 45,9  | 295                            | 465/1994,<br>14/2005   |
|               | АК Чай с сахаром                                               | 200            | 0,2              | 0    | 15    | 58                             | 628/1994               |
|               | Хлеб пшеничный                                                 | 1/25           | 1,9              | 0,2  | 12,9  | 61                             | ТТК№54                 |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                                           | 1/33           | 2,2              | 0,4  | 15,9  | 68                             | ТТК№54                 |
| Итого         |                                                                | 803            | 27,1             | 30,8 | 125,1 | 852,8                          |                        |
| Среда         |                                                                |                |                  |      |       |                                |                        |
| Обед          | Суп картофельный/рыбная консерва                               | 250/20         | 7,6              | 7    | 24,9  | 200                            | 133/2004<br>Т1/3/1994  |
|               | Котлета мясная                                                 | 100            | 14,1             | 13,6 | 16,3  | 260                            | ТТК№63                 |
|               | Макаронные изделия отварные, масло<br>сливочное                | 170/3          | 6                | 9,7  | 31    | 236                            | 469/1994<br>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           | 2,2              | 0,4  | 15,9  | 68                             | ТТК№54                 |
| Итого         |                                                                | 808            | 32,1             | 30,9 | 116,2 | 885                            |                        |
| Четверг       |                                                                |                |                  |      |       |                                |                        |
| Обед          | Суп картофельный с макаронными изделиями,<br>говядина отварная | 250/10         | 8,8              | 9,2  | 35,9  | 175                            | 140/2004<br>Т8-1996    |
|               | Котлета куриная рубленая с соусом красным<br>основным          | 100<br>(50/50) | 10               | 8,2  | 11,3  | 165                            | ТТК№52,<br>528//3/1994 |
|               | Картофельное пюре                                              | 180            | 4                | 8    | 26    | 196                            | 472/1994               |
|               | АК Чай с сахаром                                               | 200            | 0,2              | 0    | 15    | 58                             | 628/1994               |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                                           | 2/33           | 4,4              | 0,8  | 31,8  | 136                            | ТТК№54                 |
| Итого         |                                                                | 806            | 27,4             | 26,2 | 120   | 730                            |                        |
| Пятница       |                                                                |                |                  |      |       |                                |                        |
| Обед          | Суп картофельный с бобовыми на к/б                             | 250            | 7,6              | 9,5  | 16,6  | 218                            | 139/2004               |
|               | Сосиски отварные                                               | 100            | 10,5             | 11   | 0,2   | 197                            | ТТК №100,1             |
|               | Макаронные изделия отварные                                    | 210            | 7,4              | 8,1  | 37,1  | 260                            | 469/1994<br>14/2005    |
|               | АК Напиток Ягодный                                             | 200            | 0,6              | 0    | 24,8  | 97                             | ТТК№64                 |
|               | Хлеб пшеничный                                                 | 1/25           | 1,9              | 0,2  | 12,9  | 61                             | ТТК№54                 |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                                           | 1/33           | 2,2              | 0,4  | 15,9  | 68                             | ТТК№54                 |
| Итого         |                                                                | 818            | 30,2             | 29,2 | 107,5 | 901                            |                        |

## Обед от 12 лет и старше за родительскую плату

| Прием<br>пищи | Наименование блюда                                      | Вес<br>блюда   | Пищевые вещества |       |        | Энергетич<br>еская<br>ценность | №<br>рецептуры         |
|---------------|---------------------------------------------------------|----------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|------------------------|
|               |                                                         |                | Б                | Ж     | У      |                                |                        |
| Понедельник   |                                                         |                |                  |       |        |                                |                        |
| Обед          | Суп картофельный/рыбная консерва                        | 250/20         | 6,9              | 8,6   | 21,9   | 200                            | 133/2004,<br>Т1/3/1994 |
|               | Котлета куриная рубленая с соусом красным<br>основным   | 100<br>(50/50) | 10               | 8,2   | 11,3   | 164,4                          | ТТК№52,<br>528/3/1994  |
|               | Каша гречневая вязкая                                   | 180            | 6                | 11,6  | 26,8   | 228                            | ТТК№58                 |
|               | 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           | 2,2              | 0,4   | 15,9   | 68                             | ТТК№54                 |
| Итого         |                                                         | 815            | 27,3             | 29    | 104    | 781,4                          |                        |
| Вторник       |                                                         |                |                  |       |        |                                |                        |
| Обед          | Суп картофельный с бобовыми на к/б                      | 250            | 9,4              | 9,5   | 29,1   | 218                            | 139/2004               |
|               | Жаркое "Сюрприз"                                        | 55/205         | 17,7             | 18,7  | 33,9   | 370                            | ТТК№30                 |
|               | АК Напиток Ягодный                                      | 200            | 0,3              | 0     | 17,2   | 71                             | ТТК№64                 |
|               | Хлеб пшеничный                                          | 1/25           | 1,9              | 0,2   | 12,9   | 61                             | ТТК№54                 |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                                    | 2/33           | 4,4              | 0,8   | 31,8   | 136                            | ТТК№54                 |
| Итого         |                                                         | 801            | 33,7             | 29,2  | 124,9  | 856                            |                        |
| Среда         |                                                         |                |                  |       |        |                                |                        |
| Обед          | Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки<br>мясные      | 250/20         | 8,9              | 6,4   | 26,2   | 185                            | 110/2004<br>112/2004   |
|               | Котлета "Улыбка"                                        | 100<br>(70/30) | 10               | 9,9   | 5,4    | 184                            | ТТК№13                 |
|               | Макаронные изделия отварные                             | 180            | 6,4              | 7,4   | 42,3   | 265                            | 469/1994               |
|               | АК Чай с сахаром                                        | 200            | 0,2              | 0     | 15     | 58                             | 628/1994               |
|               | Хлеб пшеничный                                          | 1/25           | 1,9              | 0,2   | 12,9   | 61                             | ТТК№54                 |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                                    | 1/33           | 2,2              | 0,4   | 15,9   | 68                             | ТТК№54                 |
| Итого         |                                                         | 808            | 29,6             | 24,3  | 117,7  | 821                            |                        |
| Четверг       |                                                         |                |                  |       |        |                                |                        |
| Обед          | Щи из свежей капусты с картофелем,<br>цыпленок отварной | 250/20         | 7,2              | 6,7   | 21,4   | 152                            | 124/2004<br>Т-17/1994  |
|               | Крокеты рыбные                                          | 100            | 13,4             | 11,6  | 13,2   | 213                            | ТТК№60                 |
|               | Рис отварной                                            | 180            | 4,54             | 7,2   | 43,7   | 236                            | 465/1994               |
|               | АК Компот яблочный                                      | 200            | 0,3              | 0,14  | 19,5   | 82                             | ТТК№ 68                |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                                    | 2/33           | 4,4              | 0,8   | 31,8   | 136                            | ТТК№54                 |
| Итого         |                                                         | 816            | 29,84            | 26,44 | 129,6  | 819                            |                        |
| Пятница       |                                                         |                |                  |       |        |                                |                        |
| Обед          | Солянка "Школьная"                                      | 250/20         | 11               | 10,1  | 21,8   | 172                            | ТТК№70                 |
|               | Птица запеченная (бедро)                                | 90             | 7,5              | 6,3   | 0,23   | 215,4                          | ТТК№32,1               |
|               | Каша гречневая вязкая                                   | 190            | 5,6              | 7     | 41,8   | 184,6                          | ТТК№58                 |
|               | АК Чай с сахаром                                        | 200            | 0,2              | 0     | 15     | 58                             | 628/1994               |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                                    | 1/33           | 2,2              | 0,4   | 15,9   | 68                             | ТТК№54                 |
|               | Хлеб пшеничный                                          | 1/25           | 1,9              | 0,2   | 12,9   | 61                             | ТТК№54                 |
| Итого         |                                                         | 808            | 28,4             | 24    | 107,63 | 759                            |                        |

1

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



Перспективное десятидневное меню с 12.01.2026.

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<br>пищи | Наименование блюда                                          | Вес блюда      | Пищевые вещества |      |        | Энергетиче-<br>ская<br>ценность | № рецептуры            |
|---------------|-------------------------------------------------------------|----------------|------------------|------|--------|---------------------------------|------------------------|
|               |                                                             |                | Б                | Ж    | У      |                                 |                        |
| Понедельник   |                                                             |                |                  |      |        |                                 |                        |
| Обед          | Рассольник Ленинградский на к/б                             | 200            | 4,1              | 4,2  | 13,2   | 114                             | 132/2004               |
|               | Гуляш из филе цыпленка                                      | 110<br>(60/50) | 12               | 8,4  | 4,8    | 174                             | ТТК№20                 |
|               | Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное                 | 190/9          | 10               | 19   | 53,2   | 400                             | ТТК№58<br>14/2005      |
|               | АК Чай с шиповником                                         | 200            | 1,5              | 0    | 21,2   | 81                              | ТТК№46                 |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                                        | 1/33           | 5,5              | 3,9  | 25,2   | 79,5                            | ТТК№54                 |
| Итого         |                                                             | 742            | 33,1             | 35,5 | 117,6  | 848,5                           |                        |
| Вторник       |                                                             |                |                  |      |        |                                 |                        |
| Обед          | Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной        | 200/20         | 4,2              | 5,9  | 18,1   | 129                             | 124/2004,<br>Т17/1994  |
|               | Рыба по-школьному                                           | 90             | 16,1             | 14,6 | 15,8   | 265                             | ТТК№39                 |
|               | Рис отварной, масло сливочное                               | 160/4          | 4,1              | 9,6  | 43     | 276                             | 465/1994,<br>14/2005   |
|               | Чай с сахаром                                               | 200            | 0,2              | 0    | 15     | 58                              | 628/1994               |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                                        | 1/33           | 2,2              | 0,4  | 15,9   | 68                              | ТТК№54                 |
| Итого         |                                                             | 707            | 26,8             | 30,5 | 107,8  | 796                             |                        |
| Среда         |                                                             |                |                  |      |        |                                 |                        |
| Обед          | Суп картофельный/рыбная консерва                            | 200/20         | 5,6              | 7    | 17,9   | 162,6                           | 133/2004<br>Т1/3/1994  |
|               | Котлета мясная                                              | 90             | 10,2             | 9,3  | 14,7   | 234                             | ТТК№63                 |
|               | Макаронные изделия отварные                                 | 160            | 5,6              | 6,2  | 28,29  | 198                             | 469/1994               |
|               | АК Чай с лимоном                                            | 200/7          | 0,3              | 0    | 15,2   | 60                              | 629/1994               |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                                        | 1/33           | 2,2              | 0,4  | 15,9   | 68                              | ТТК№54                 |
|               | Пряник                                                      | 1/42           | 2,6              | 6    | 13,8   | 62                              | ТН                     |
| Итого         |                                                             | 752            | 26,5             | 28,9 | 105,79 | 784,6                           |                        |
| Четверг       |                                                             |                |                  |      |        |                                 |                        |
| Обед          | Суп картофельный с макаронными изделиями, говядина отварная | 200/10         | 5,8              | 7,3  | 22,2   | 166                             | 140/2004<br>Т8-1996    |
|               | Котлета куриная рубленая с соусом красным основным          | 100<br>(50/50) | 10               | 8,2  | 11,3   | 164,4                           | ТТК№52,<br>528//3/1994 |
|               | Картофельное пюре                                           | 180            | 5,5              | 7,3  | 26     | 209                             | ТТК№58                 |
|               | Чай с сахаром                                               | 200            | 0,4              | 0    | 18,8   | 81                              | ТТК№46                 |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                                        | 1/33           | 2,2              | 0,2  | 15,9   | 68                              | ТТК№54                 |
| Итого         |                                                             | 723            | 23,9             | 23   | 94,2   | 688,4                           |                        |
| Пятница       |                                                             |                |                  |      |        |                                 |                        |
| Обед          | Суп картофельный с бобовыми на к/б                          | 200            | 6,1              | 7,6  | 13,3   | 174                             | 139/2004               |
|               | Сосиска отварная                                            | 100            | 10,5             | 11   | 0,2    | 197                             | ТТК №100,1             |
|               | Макаронные изделия отварные                                 | 160            | 5,6              | 6,2  | 28,29  | 198                             | 465/1994               |
|               | Сок фруктовый в ассортименте                                | 1/200          | 0,6              | 0    | 12     | 80                              | ТН                     |
|               | Хлеб пшеничный                                              | 1/25           | 1,9              | 0,2  | 12,9   | 61                              | ТТК№54                 |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                                        | 1/33           | 2,2              | 0,4  | 15,9   | 68                              | ТТК№54                 |
| Итого         |                                                             | 718            | 26,9             | 25,4 | 82,59  | 778                             |                        |



## Обед от 7 до 12 лет за родительскую плату

| Прием<br>пищи | Наименование блюда                                     | Вес<br>блюда   | Пищевые вещества |      |       | Энергети<br>ческая<br>ценность | №<br>рецептуры         |
|---------------|--------------------------------------------------------|----------------|------------------|------|-------|--------------------------------|------------------------|
|               |                                                        |                | Б                | Ж    | У     |                                |                        |
| Понедельник   |                                                        |                |                  |      |       |                                |                        |
| Обед          | Суп картофельный /рыбная консерва                      | 200/20         | 5,6              | 6,5  | 13,2  | 150                            | 133/2004,<br>Т1/3/1994 |
|               | Котлета куриная рубленая с соусом красным основным     | 100<br>(50/50) | 10               | 8,2  | 11,3  | 164,4                          | ТТК№52,528/<br>3/1994  |
|               | Каша гречневая вязкая, масло сливочное                 | 180/3          | 5,2              | 7,8  | 38,3  | 234,6                          | ТТК№58,<br>14/2005     |
|               | АКЧай с сахаром                                        | 200            | 0,3              | 0    | 15,2  | 60                             | 628/1994               |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                                   | 2/33           | 2,2              | 0,8  | 31,8  | 68                             | ТТК№54                 |
| Итого         |                                                        | 769            | 23,3             | 23,3 | 109,8 | 677                            |                        |
| Вторник       |                                                        |                |                  |      |       |                                |                        |
| Обед          | Суп картофельный с бобовыми на к/б                     | 200            | 6,6              | 5,4  | 16,2  | 166                            | 139/2004               |
|               | Жаркое "Сюрприз"                                       | 55/190         | 16,4             | 17,7 | 36,4  | 343                            | ТТК№30                 |
|               | Сок фруктовый в ассортименте                           | 1/200          | 0,6              | 0    | 19,1  | 80                             | ТН                     |
|               | Хлеб пшеничный                                         | 1/25           | 1,9              | 0,2  | 12,9  | 61                             | ТТК№54                 |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                                   | 1/33           | 2,2              | 0,4  | 15,9  | 68                             | ТТК№54                 |
| Итого         |                                                        | 703            | 27,7             | 23,7 | 100,5 | 718                            |                        |
| Среда         |                                                        |                |                  |      |       |                                |                        |
| Обед          | Борщ с капустой, картофелем на к/б, фрикадельки мясные | 200/20         | 7,2              | 5,6  | 21,4  | 136                            | 110/2004<br>112/2004   |
|               | Котлета "Улыбка"                                       | 100<br>(70/30) | 10               | 9,9  | 5,4   | 184                            | ТТК№13                 |
|               | Макаронные изделия отварные                            | 150            | 5,3              | 10,2 | 42,6  | 264                            | 469/1994               |
|               | АК Чай с лимоном                                       | 200/7          | 0,3              | 0    | 15,2  | 60                             | 629/1994               |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                                   | 1/33           | 2,2              | 0,4  | 15,9  | 68                             | ТТК№54                 |
| Итого         |                                                        | 710            | 25               | 26,1 | 100,5 | 712                            |                        |
| Четверг       |                                                        |                |                  |      |       |                                |                        |
| Обед          | Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной   | 200/20         | 6,7              | 6,9  | 19,6  | 129                            | 124/2004 Т-<br>17/1994 |
|               | Крокеты рыбные                                         | 90             | 10,6             | 10,1 | 11,9  | 176                            | ТТК№60                 |
|               | Рис отварной, масло сливочное                          | 180/6          | 4,5              | 10,8 | 48,6  | 349                            | 465/1994               |
|               | Компот яблочный                                        | 200            | 0,9              | 0    | 15    | 75                             | ТТК №68                |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                                   | 1/33           | 2,2              | 0,4  | 15,9  | 68                             | ТТК№54                 |
| Итого         |                                                        | 729            | 24,9             | 28,2 | 111   | 797                            |                        |
| Пятница       |                                                        |                |                  |      |       |                                |                        |
| Обед          | Солянка "Школьная"                                     | 200/20         | 9                | 8,3  | 15,3  | 132                            | ТТК№70                 |
|               | Макароны запеченные с сыром                            | 240            | 13               | 15   | 60    | 460                            | ТТК№226                |
|               | АК Чай с лимоном                                       | 200/7          | 0,3              | 0    | 15,2  | 60                             | ТТК№58                 |
|               | Сок фруктовый в ассортименте                           | 1/200          | 0,6              | 0    | 12    | 80                             | ТН                     |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                                   | 1/33           | 2,2              | 0,4  | 15,9  | 68                             | ТТК№54                 |
| Итого         |                                                        | 900            | 25,1             | 23,7 | 118,4 | 800                            |                        |

1

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



Перспективное десятидневное меню с 12.01.2026.

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 блюда      | Пищевые вещества |       |      | Энергетическая ценность | № рецептуры        |
|------------|----------------------------------------------------|----------------|------------------|-------|------|-------------------------|--------------------|
|            |                                                    |                | Б                | Ж     | У    |                         |                    |
| Завтрак    | Котлета куриная рубленая с соусом красным основным | 100<br>(50/50) | 10               | 8,2   | 11,3 | 164,4                   | ТТК№52, 528/3/1994 |
|            | Макаронные изделия отварные, масло сливочное       | 200/6          | 7,1              | 11,3  | 38,3 | 304,1                   | 469/1994 14/2005   |
|            | Чай с сахаром                                      | 200            | 0,2              | 0     | 15   | 58                      | 628/1994           |
|            | Хлеб пшеничный                                     | 1/25           | 1,9              | 0,2   | 12,9 | 61                      | ТТК№54             |
| Итого      |                                                    | 531            | 19,2             | 19,7  | 77,5 | 587,5                   |                    |
| Завтрак    | Сосиска отварная                                   | 100            | 10,5             | 11    | 0,2  | 197                     | ТТК№100,1          |
|            | Каша гречневая вязкая, масло сливочное             | 180/3          | 5,4              | 6     | 36,9 | 205                     | ТТК№58, 14/2005    |
|            | АК Напиток Витаминный                              | 200            | 0,3              | 0,14  | 19,5 | 82                      | ТТК№59             |
|            | Хлеб пшеничный                                     | 1/25           | 1,9              | 0,2   | 12,9 | 61                      | ТТК№54             |
|            | Пряник                                             | 1/42           | 1,1              | 2,4   | 8,8  | 42                      | ТН                 |
| Итого      |                                                    | 550            | 19,2             | 19,74 | 78,3 | 587                     |                    |
| Завтрак    | Яйца вареные                                       | 1/40           | 5,1              | 4,6   | 0,3  | 63                      | 324/1997           |
|            | Бутерброд с повидлом                               | 20/5/25        | 1,9              | 4,3   | 13,5 | 120                     | 2/2004             |
|            | Каша Дружба, масло сливочное                       | 200/4          | 10,2             | 7     | 41,4 | 210                     | Т4/2004 14/2005    |
|            | Кофейный напиток                                   | 200            | 1,4              | 1,6   | 9,6  | 103,3                   | 762/3/1997         |
|            | Фрукт: яблоко свежее                               | 1/150          | 0,6              | 0     | 12   | 70                      | ТН                 |
| Итого      |                                                    | 644            | 19,2             | 17,5  | 76,8 | 566,3                   |                    |
| Завтрак    | Жаркое "Сюрприз"                                   | 55/190         | 16,4             | 17,2  | 31,1 | 343                     | ТТК№30             |
|            | АК Компот из сухофруктов                           | 200            | 0,2              | 0     | 13,3 | 84                      | ТТК№61             |
|            | Хлеб ржано-пшеничный                               | 2/33           | 2,2              | 0,8   | 31,8 | 136                     | ТТК№54             |
| Итого      |                                                    | 511            | 18,8             | 18    | 76,2 | 563                     |                    |
| Завтрак    | Плов по-домашнему                                  | 40/160         | 14,6             | 17    | 29,2 | 331                     | ТТК№2              |
|            | Чай с сахаром                                      | 200            | 0,2              | 0     | 15   | 58                      | 628/1994           |
|            | Хлеб пшеничный                                     | 1/25           | 1,9              | 0,2   | 12,9 | 68                      | ТТК№54             |
|            | Фрукт: мандарин свежий                             | 1/100          | 0,8              | 0,3   | 13,3 | 53                      | ТН                 |
| Итого      |                                                    | 525            | 17,5             | 17,5  | 70,4 | 510                     |                    |



## Завтрак от 7-12 лет

| Прием пищи  | Наименование блюда                                 | Вес<br>блюда   | Пищевые вещества |      |      | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры        |
|-------------|----------------------------------------------------|----------------|------------------|------|------|----------------------------|-----------------------|
|             |                                                    |                | Б                | Ж    | У    |                            |                       |
| Понедельник |                                                    |                |                  |      |      |                            |                       |
| Завтрак     | Сосиска отварная                                   | 100            | 9,5              | 8,3  | 0,2  | 196                        | ТТК№100,1             |
|             | Макаронные изделия отварные, масло сливочное       | 180/5          | 7,55             | 9,3  | 48,9 | 176                        | 469/1994<br>14/2005   |
|             | Чай с лимоном                                      | 200/7          | 0,3              | 0    | 15,2 | 60                         | 629/1994              |
|             | Хлеб пшеничный                                     | 1/25           | 1,9              | 0,2  | 12,9 | 61                         | ТТК№54                |
| Итого       |                                                    | 517            | 19,25            | 17,8 | 77,2 | 493                        |                       |
| Вторник     |                                                    |                |                  |      |      |                            |                       |
| Завтрак     | Котлета мясная                                     | 100            | 10,2             | 9,3  | 14,7 | 234                        | ТТК№63                |
|             | Рис отварной, масло сливочное                      | 200/10         | 5                | 8,6  | 27,8 | 136,5                      | 465/1994<br>14/2005   |
|             | АК Чай с шиповником                                | 200            | 0,4              | 0    | 12,8 | 81                         | ТТК№46                |
|             | Хлеб ржано-пшеничный                               | 1/33           | 2,2              | 0,4  | 15,9 | 68                         | ТТК№54                |
| Итого       |                                                    | 543            | 17,8             | 18,3 | 71,2 | 519,5                      |                       |
| Среда       |                                                    |                |                  |      |      |                            |                       |
| Завтрак     | Бутерброд с сыром                                  | 5/20/25        | 6,7              | 5,9  | 11,3 | 120                        | 3/1997                |
|             | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"                 | 150            | 8,1              | 8,3  | 33,5 | 187                        | 528/1994              |
|             | Кофейный напиток                                   | 200            | 1,4              | 1,6  | 10,4 | 103                        | 762/3/1997            |
|             | Фрукт: яблоко свежее                               | 1/150          | 0,6              | 0    | 12   | 60                         | ТН                    |
| Итого       |                                                    | 550            | 16,8             | 15,8 | 67,2 | 470                        |                       |
| Четверг     |                                                    |                |                  |      |      |                            |                       |
| Завтрак     | Котлета куриная рубленая с соусом красным основным | 100<br>(50/50) | 10               | 8,2  | 11,3 | 164                        | ТТК№52,<br>528/3/1994 |
|             | Картофельное пюре                                  | 190            | 4,6              | 10   | 27,8 | 226                        | 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                |
| Итого       |                                                    | 522            | 16,8             | 18,4 | 67,2 | 511                        |                       |
| Пятница     |                                                    |                |                  |      |      |                            |                       |
| Завтрак     | Птица запеченная (бедро)                           | 90             | 10               | 10,4 | 0,2  | 187                        | ТТК№32,1              |
|             | Каша гречневая вязкая, масло сливочное             | 180/3          | 6,2              | 7,3  | 34,1 | 214,5                      | ТТК№58<br>14/2005     |
|             | Чай с сахаром                                      | 200            | 0,2              | 0    | 15   | 58                         | 628/1994              |
|             | Хлеб ржано-пшеничный                               | 1/33           | 2,2              | 0,4  | 15,9 | 68                         | ТТК№54                |
|             | Фрукт: апельсин свежий                             | 1/200          | 0,6              | 0    | 12   | 60                         | ТН                    |
| Итого       |                                                    | 706            | 19,2             | 18,1 | 77,2 | 587,5                      |                       |

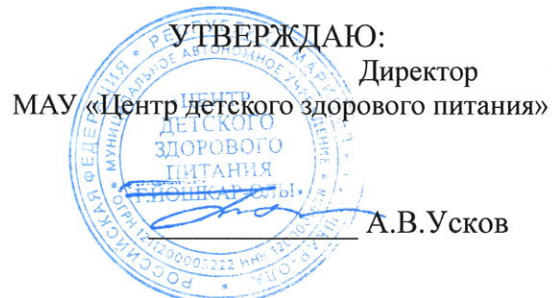
1

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 12.01.2026.

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<br>пищи | Наименование блюда                                 | Вес<br>блюда   | Пищевые вещества |       |      | Энергетич<br>еская<br>ценность | № рецептуры          |
|---------------|----------------------------------------------------|----------------|------------------|-------|------|--------------------------------|----------------------|
|               |                                                    |                | Б                | Ж     | У    |                                |                      |
| Понедельник   |                                                    |                |                  |       |      |                                |                      |
| Завтрак       | Котлета куриная рубленая с соусом красным основным | 100<br>(50/50) | 10               | 8,2   | 11,3 | 164,4                          | ТТК№52<br>528/3/1994 |
|               | Макаронные изделия отварные                        | 220            | 7,7              | 10    | 43,2 | 323                            | 469/1994             |
|               | АК Чай с сахаром                                   | 200            | 0,2              | 0     | 12,2 | 58                             | 628/1994             |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                               | 1/33           | 2,2              | 0,4   | 12,3 | 68                             | ТТК№54               |
| Итого         |                                                    | 553            | 20,1             | 18,6  | 79   | 613,4                          |                      |
| Вторник       |                                                    |                |                  |       |      |                                |                      |
| Завтрак       | Сосиска отварная                                   | 100            | 10,5             | 15,7  | 0,2  | 197                            | ТТК№100,1            |
|               | Каша гречневая вязкая, масло сливочное             | 210/8          | 6,4              | 7,2   | 41   | 298                            | ТТК№58<br>14/2005    |
|               | АК Напиток Витаминный                              | 200            | 0,3              | 0,14  | 19,5 | 82                             | ТТК№59               |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                               | 1/33           | 2,2              | 0,4   | 15,9 | 68                             | ТТК№54               |
| Итого         |                                                    | 551            | 19,4             | 23,44 | 76,6 | 645                            |                      |
| Среда         |                                                    |                |                  |       |      |                                |                      |
| Завтрак       | Яйца вареные                                       | 1/40           | 5,1              | 4,8   | 0,3  | 63                             | 324/1997             |
|               | Вареники с картофелем, масло сливочное             | 170/3          | 13               | 13,6  | 49,5 | 344                            | ТТК№69,<br>14/2005   |
|               | АКЧай с сахаром                                    | 200            | 0,2              | 0     | 15   | 58                             | 628/1994             |
|               | Сок фруктовый в ассортименте                       | 1/200          | 0,6              | 0     | 12   | 80                             | ТН                   |
| Итого         |                                                    | 613            | 18,9             | 18,4  | 76,8 | 545                            |                      |
| Четверг       |                                                    |                |                  |       |      |                                |                      |
| Завтрак       | Салат из квашеной капусты                          | 100            | 0                | 3     | 4,3  | 45                             | ТТК№50               |
|               | Сарделька Любительская                             | 70/30          | 11,7             | 12,3  | 6,1  | 158                            | ТТК№65               |
|               | Макаронные изделия отварные                        | 180            | 6                | 9,2   | 28   | 264                            | 469/1994             |
|               | АККомпот из сухофруктов                            | 200            | 0,2              | 0     | 20,8 | 84                             | ТТК№61               |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                               | 1/33           | 2,2              | 0,4   | 15,9 | 68                             | ТТК№54               |
| Итого         |                                                    | 613            | 22,4             | 25,3  | 91   | 677                            |                      |
| Пятница       |                                                    |                |                  |       |      |                                |                      |
| Завтрак       | Плов по-домашнему                                  | 40/160         | 14,6             | 18    | 29,2 | 331                            | ТТК№2                |
|               | АКЧай с сахаром                                    | 200            | 0,2              | 0     | 15   | 58                             | 628/1994             |
|               | Хлеб пшеничный                                     | 2/25           | 3,8              | 0,8   | 25,8 | 122                            | ТТК№54               |
|               | Фрукт: мандарин свежий                             | 1/100          | 0,2              | 0     | 9    | 80                             | ТН                   |
| Итого         |                                                    | 550            | 18,8             | 18,8  | 79   | 591                            |                      |

## Завтрак от 12 лет и старше-родительская плата

| Прием пищи  | Наименование блюда                                  | Вес блюда   | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая ценность | № рецептуры         |
|-------------|-----------------------------------------------------|-------------|------------------|-------|-------|-------------------------|---------------------|
|             |                                                     |             | Б                | Ж     | У     |                         |                     |
| Понедельник |                                                     |             |                  |       |       |                         |                     |
| Завтрак     | Сосиска отварная                                    | 100         | 10,5             | 10    | 0,2   | 197                     | ТТК№100,1           |
|             | Макаронные изделия отварные                         | 210         | 7,15             | 8,59  | 49,35 | 308,3                   | 469/1994            |
|             | АК Чай с лимоном                                    | 200/7       | 0,3              | 0     | 15,2  | 60                      | 629/1994            |
|             | Хлеб ржано-пшеничный                                | 1/33        | 2,2              | 0,4   | 15,9  | 68                      | ТТК№54              |
| Итого       |                                                     | 550         | 20,15            | 18,99 | 80,65 | 633,3                   |                     |
| Вторник     |                                                     |             |                  |       |       |                         |                     |
| Завтрак     | Котлета мясная                                      | 100         | 14,1             | 13,6  | 16,3  | 260                     | ТТК№63              |
|             | Рис отварной, масло сливочное                       | 220/5       | 5,5              | 11,4  | 59,4  | 273                     | 465/1994, 14/2005   |
|             | АК Чай с шиповником                                 | 200         | 0,4              | 0     | 12,8  | 81                      | ТТК№46              |
|             | Хлеб ржано-пшеничный                                | 1/33        | 2,2              | 0,4   | 15,9  | 68                      | ТТК№54              |
| Итого       |                                                     | 558         | 22,2             | 25,4  | 104,4 | 682                     |                     |
| Среда       |                                                     |             |                  |       |       |                         |                     |
| Завтрак     | Бутерброд с повидлом                                | 20/5/25     | 1,9              | 4,3   | 13,5  | 120                     | 2/2004              |
|             | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес", масло сливочное | 200/7       | 10,7             | 12,8  | 47,2  | 297,1                   | Т4/2004 14/2005     |
|             | Кофейный напиток                                    | 200         | 1,4              | 1,6   | 20,4  | 103,3                   | 762/1997            |
|             | Фрукт: яблоко свежее                                | 1/150       | 0,6              | 0     | 12    | 60                      | ТН                  |
| Итого       |                                                     | 607         | 14,6             | 18,7  | 93,1  | 580,4                   |                     |
| Четверг     |                                                     |             |                  |       |       |                         |                     |
| Завтрак     | Котлета куриная рубленая с соусом красным основным  | 100 (50/50) | 10               | 8,2   | 11,3  | 164                     | ТТК№52 528/3/1994   |
|             | Картофельное пюре                                   | 220         | 5                | 11,5  | 33,8  | 262                     | 472/1994            |
|             | АК Чай с сахаром                                    | 200         | 0,2              | 0     | 15    | 58                      | 528/1994            |
|             | Хлеб ржано-пшеничный                                | 1/33        | 1,3              | 0,4   | 15,9  | 68                      | ТТК№54              |
| Итого       |                                                     | 553         | 16,5             | 20,1  | 76    | 552                     |                     |
| Пятница     |                                                     |             |                  |       |       |                         |                     |
| Завтрак     | Птица запеченная (бедро), с соусом красным основным | 90/20       | 10               | 9,4   | 0,2   | 187                     | ТТК№32,1 528/3/1994 |
|             | Каша гречневая вязкая, масло сливочное              | 200/10      | 6                | 12    | 44,6  | 284                     | 469/1994, 14/2005   |
|             | АК Компот из сухофруктов                            | 200         | 0,2              | 0     | 20,8  | 84                      | ТТК№61              |
|             | Хлеб пшеничный                                      | 1/25        | 1,9              | 0,2   | 12,9  | 61                      | ТТК№54              |
|             | Хлеб ржано-пшеничный                                | 1/33        | 2,2              | 0,4   | 15,9  | 68                      | ТТК№54              |
| Итого       |                                                     | 578         | 20,3             | 22    | 94,4  | 684                     |                     |



1

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



Перспективное десятидневное меню с 12.01.2026.

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<br>пищи | Наименование блюда                                 | Вес блюда      | Пищевые вещества |      |      | Энергетич<br>еская<br>ценность | № рецептуры           |
|---------------|----------------------------------------------------|----------------|------------------|------|------|--------------------------------|-----------------------|
|               |                                                    |                | Б                | Ж    | У    |                                |                       |
| Понедельник   |                                                    |                |                  |      |      |                                |                       |
| Полдник       | Пельмени отварные, масло сливочное                 | 200/10         | 25               | 18,6 | 59,4 | 527                            | 664/1994              |
|               | 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                |
| Итого         |                                                    | 460            | 29,2             | 19   | 104  | 730                            |                       |
| Вторник       |                                                    |                |                  |      |      |                                |                       |
| Полдник       | Запеканка из творога с соусом сладким              | 140/30         | 18               | 12   | 19,4 | 293,5                          | 366/2004<br>ТТК№67    |
|               | Чай с сахаром                                      | 200            | 0,2              | 0    | 15   | 58                             | 628/1994              |
|               | Фрукт: мандарин свежий                             | 1/100          | 0,8              | 0,3  | 13,3 | 53                             | ТН                    |
| Итого         |                                                    | 470            | 19               | 12,3 | 47,7 | 404,5                          |                       |
| Среда         |                                                    |                |                  |      |      |                                |                       |
| Полдник       | Сосиски отварные                                   | 100            | 10,5             | 11   | 0,2  | 197                            | ТТК№100,1             |
|               | Рис отварной, масло сливочное                      | 200/8          | 5                | 12,2 | 54   | 343                            | 465/1994<br>142005    |
|               | Сок фруктовый в ассортименте                       | 1/200          | 0,6              | 0    | 12   | 80                             | ТН                    |
|               | Хлеб пшеничный                                     | 1/25           | 1,9              | 0,2  | 12,9 | 61                             | ТТК№54                |
| Итого         |                                                    | 533            | 18               | 23,4 | 79,1 | 681                            |                       |
| Четверг       |                                                    |                |                  |      |      |                                |                       |
| Полдник       | Сарделька Любительская                             | 100<br>(70/30) | 11,7             | 12,3 | 6,1  | 158                            | ТТК№65                |
|               | Макаронные изделия отварные, масло сливочное       | 180/6          | 6                | 12,1 | 28   | 302                            | 469/1994<br>14/2005   |
|               | Какао с молоком                                    | 200            | 4,9              | 5    | 32,2 | 190                            | 693/2004              |
|               | Хлеб пшеничный                                     | 1/25           | 1,9              | 0,2  | 12,9 | 61                             | ТТК№54                |
|               | Фрукт: мандарин свежий                             | 1/100          | 0,8              | 0,3  | 13,3 | 53                             | ТН                    |
| Итого         |                                                    | 611            | 25,3             | 29,9 | 92,5 | 764                            |                       |
| Пятница       |                                                    |                |                  |      |      |                                |                       |
| Полдник       | Котлета куриная рубленая с соусом красным основным | (100) 50/50    | 10               | 8,2  | 11,3 | 164,4                          | ТТК№52,<br>528/3/1994 |
|               | Каша гречневая вязкая                              | 180            | 5,4              | 7,2  | 36,9 | 230                            | ТТК№58                |
|               | Напиток Ягодный                                    | 200            | 0,6              | 0    | 24,8 | 97                             | ТТК№64                |
|               | Хлеб пшеничный                                     | 1/25           | 1,9              | 0,2  | 12,9 | 61                             | ТТК№54                |
|               | Фрукт: яблоко свежее                               | 1/150          | 0,6              | 0    | 12   | 70                             | ТН                    |
| Итого         |                                                    | 655            | 18,5             | 15,6 | 97,9 | 622,4                          |                       |

Полдник от 7 до 12 лет ОВЗ и многодетные

| Прием пищи  | Наименование блюда                              | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |      |      | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры        |
|-------------|-------------------------------------------------|--------------|------------------|------|------|----------------------------|--------------------|
|             |                                                 |              | Б                | Ж    | У    |                            |                    |
| Понедельник |                                                 |              |                  |      |      |                            |                    |
| Полдник     | Вареники с картофелем, масло сливочное          | 200/5        | 12,1             | 10,2 | 49,3 | 232                        | ТТК№69, 14/2005    |
|             | Молоко питьевое ультрапастеризованное           | 1/200        | 5                | 6,4  | 9,4  | 120                        | ТН                 |
|             | Хлеб пшеничный                                  | 2/25         | 3,8              | 0,4  | 25,8 | 122                        | ТТК№54             |
| Итого       |                                                 | 455          | 20,9             | 17   | 84,5 | 474                        |                    |
| Вторник     |                                                 |              |                  |      |      |                            |                    |
| Полдник     | Пудинг из творога (запеченный) с соусом сладким | 200/40       | 22,7             | 14,7 | 27,9 | 320                        | 362/2004<br>ТТК№67 |
|             | Сок фруктовый в ассортименте                    | 1/200        | 0,2              | 0    | 10,2 | 80                         | ТН                 |
|             | Итого:                                          |              | 440              | 22,9 | 14,7 | 38,1                       | 400                |
| Среда       |                                                 |              |                  |      |      |                            |                    |
| Полдник     | Гуляш                                           | 50/50        | 16,4             | 6    | 3,5  | 135                        | 437/2004           |
|             | Рис отварной                                    | 160          | 3,2              | 5,8  | 37   | 204                        | 465/1994           |
|             | Чай с лимоном                                   | 200/7        | 0,3              | 0    | 15,2 | 60                         | 629/1994           |
|             | Хлеб ржано-пшеничный                            | 1/33         | 1,9              | 0,2  | 12,9 | 61                         | ТТК№54             |
|             | Пряник                                          | 1/42         | 2,6              | 6    | 13,8 | 62                         | ТН                 |
| Итого       |                                                 | 542          | 24,4             | 18   | 82,4 | 522                        |                    |
| Четверг     |                                                 |              |                  |      |      |                            |                    |
| Полдник     | Каша гречневая по-купечески с филе куриным      | 60/160       | 18,2             | 8,9  | 37,4 | 370                        | ТТК№71             |
|             | Компот яблочный                                 | 200          | 0,9              | 0    | 15   | 75                         | ТТК№68             |
|             | Хлеб ржано-пшеничный                            | 1/33         | 2,2              | 0,4  | 15,9 | 68                         | ТТК№54             |
|             | Фрукт: мандарин свежий                          | 1/100        | 0,8              | 0,3  | 13,3 | 53                         | ТН                 |
| Итого       |                                                 | 553          | 22,1             | 9,6  | 81,6 | 566                        |                    |
| Пятница     |                                                 |              |                  |      |      |                            |                    |
| Полдник     | Бутерброд с сыром                               | 5/20/25      | 6,7              | 5,9  | 10,2 | 120                        | 3/1997             |
|             | Каша Янтарная, масло сливочное                  | 150/10       | 6,5              | 13,5 | 33,7 | 293                        | 305/2004, 14/2005  |
|             | Чай с лимоном                                   | 200/7        | 0,3              | 0    | 15,2 | 60                         | 629/1994           |
|             | Фрукт: яблоко свежее                            | 1/150        | 0,8              | 0,6  | 20   | 86                         | ТН                 |
| Итого       |                                                 | 567          | 14,3             | 20   | 79,1 | 559                        |                    |

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 12.01.2026.

Полдник-ОВЗ

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

Возрастная группа: от 7 лет и старше лет



## Полдник ОВЗ

| Прием<br>пищи | Наименование блюда                       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |      |      | Энергетич<br>еская<br>ценность | № рецептуры |
|---------------|------------------------------------------|--------------|------------------|------|------|--------------------------------|-------------|
|               |                                          |              | Б                | Ж    | У    |                                |             |
| Понедельник   |                                          |              |                  |      |      |                                |             |
| Полдник       | Печенье Сормовское                       | 1/50         | 1,1              | 1,7  | 13,8 | 40                             | ТН          |
|               | Фрукт: яблоко свежее                     | 1/150        | 0,6              | 0    | 12   | 70                             | ТН          |
|               | Чай с сахаром                            | 200          | 0,2              | 0    | 15   | 58                             | 628/1994    |
| Итого         |                                          | 400          | 1,9              | 1,7  | 40,8 | 168                            |             |
| Вторник       |                                          |              |                  |      |      |                                |             |
| Полдник       | Чай с шиповником                         | 200          | 0,4              | 0    | 18,8 | 81                             | ТТК№46      |
|               | Фрукт: апельсин свежий                   | 1/200        | 0,6              | 0    | 12   | 60                             | ТН          |
| Итого         |                                          | 400          | 1                | 0    | 30,8 | 141                            |             |
| Среда         |                                          |              |                  |      |      |                                |             |
| Полдник       | Печенье «Юбилей»                         | 4/17         | 1,3              | 3,1  | 11,4 | 79                             | ТН          |
|               | Фрукт: мандарин свежий                   | 1/100        | 0,2              | 0    | 9    | 80                             | ТН          |
|               | Чай с сахаром                            | 200          | 0,2              | 0    | 15   | 58                             | 628/1994    |
| Итого         |                                          | 368          | 1,7              | 3,1  | 35,4 | 217                            |             |
| Четверг       |                                          |              |                  |      |      |                                |             |
| Полдник       | Печенье «Супер-контик»                   | 1/50         | 2,8              | 13   | 31   | 232                            | ТН          |
|               | 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          |
| Итого         |                                          | 450          | 3,2              | 13   | 62   | 396                            |             |
| Пятница       |                                          |              |                  |      |      |                                |             |
| Полдник       | Пряник                                   | 1/42         | 2,6              | 6    | 13,8 | 62                             | ТН          |
|               | Молоко питьевое<br>ультрапастеризованное | 1/200        | 5                | 6,4  | 9,4  | 120                            | ТН          |
|               | Чай с сахаром                            | 200          | 0,2              | 0    | 15   | 58                             | 628/1994    |
| Итого         |                                          | 442          | 7,8              | 12,4 | 38,2 | 240                            |             |

## Полдник - ОВЗ

| Прием пищи  | Наименование блюда                       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |      |      | Энергетиче<br>ская<br>ценность | № рецептуры |
|-------------|------------------------------------------|--------------|------------------|------|------|--------------------------------|-------------|
|             |                                          |              | Б                | Ж    | У    |                                |             |
| Понедельник |                                          |              |                  |      |      |                                |             |
| Полдник     | Печенье "Юбилей"                         | 3/17         | 1,3              | 3,1  | 11,4 | 79                             | ТН          |
|             | Чай с лимоном                            | 200/7        | 0,3              | 0    | 15,2 | 60                             | 629/1994    |
|             | Фрукт: яблоко свежее                     | 1/150        | 1,4              | 0,3  | 12,2 | 65                             | ТН          |
| Итого       |                                          | 408          | 3                | 3,4  | 38,8 | 204                            |             |
| Вторник     |                                          |              |                  |      |      |                                |             |
| Полдник     | Чай с сахаром                            | 200          | 0,2              | 0    | 15   | 58                             | 628/1994    |
|             | Фрукт: апельсин свежий                   | 1/200        | 0,6              | 0    | 12   | 60                             | ТН          |
| Итого       |                                          | 400          | 0,8              | 0    | 27   | 118                            |             |
| Среда       |                                          |              |                  |      |      |                                |             |
| Полдник     | Печенье "Юбилей"                         | 3/17         | 1,3              | 3,1  | 11,4 | 79                             | ТН          |
|             | Чай с лимоном                            | 200/7        | 0,3              | 0    | 15,2 | 60                             | 629/1994    |
|             | Фрукт: яблоко свежее                     | 1/150        | 1,4              | 0,3  | 12,2 | 65                             | ТН          |
| Итого       |                                          | 408          | 3                | 3,4  | 38,8 | 204                            |             |
| Четверг     |                                          |              |                  |      |      |                                |             |
| Полдник     | Печенье "Супер-контик"                   | 1/50         | 2,8              | 13   | 31   | 232                            | ТН          |
|             | 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          |
| Итого       |                                          | 450          | 3,2              | 13   | 62   | 396                            |             |
| Пятница     |                                          |              |                  |      |      |                                |             |
| Полдник     | Пряник                                   | 1/42         | 2,6              | 6    | 13,8 | 62                             | ТН          |
|             | Чай с сахаром                            | 200          | 0,2              | 0    | 15   | 58                             | 628/1994    |
|             | Молоко питьевое<br>ультрапастеризованное | 1/200        | 5                | 6,4  | 9,4  | 120                            | ТН          |
| Итого       |                                          | 442          | 7,8              | 12,4 | 38,2 | 240                            |             |

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 12.01.2026.

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<br>пищи | Наименование блюда                                   | Вес<br>блюда   | Пищевые вещества |       |       | Энергетич<br>еская<br>ценность | № рецептуры           |
|---------------|------------------------------------------------------|----------------|------------------|-------|-------|--------------------------------|-----------------------|
|               |                                                      |                | Б                | Ж     | У     |                                |                       |
| Понедельник   |                                                      |                |                  |       |       |                                |                       |
| Обед          | Рассольник Ленинградский на к/б                      | 200            | 4,1              | 4,2   | 13,2  | 114                            | 132/2004              |
|               | Котлета куриная рубленая с соусом красным основным   | 100<br>(50/50) | 10               | 8,2   | 11,3  | 164,4                          | ТТК №52<br>528/3/1994 |
|               | Макаронные изделия отварные, масло сливочное         | 190/10         | 6,6              | 13,1  | 32    | 300,4                          | 469/1994,<br>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           | 2,2              | 0,4   | 15,9  | 68                             | ТТК№54                |
| Итого         |                                                      | 765            | 25,1             | 26,1  | 100,5 | 767,8                          |                       |
| Вторник       |                                                      |                |                  |       |       |                                |                       |
| Обед          | Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной | 200/20         | 4,2              | 6,3   | 18,1  | 129                            | 124/2004,<br>Т17/1994 |
|               | Сосиска отварная                                     | 100            | 10,5             | 8,3   | 0,2   | 197                            | ТТК №100,1            |
|               | Каша гречневая вязкая, масло сливочное               | 200/7          | 6                | 8,4   | 33,9  | 280                            | ТТК№58,<br>14/2005    |
|               | Напиток Витаминный                                   | 200            | 0,3              | 0,14  | 19,5  | 82                             | ТТК№59                |
|               | Хлеб пшеничный                                       | 1/25           | 1,9              | 0,2   | 12,9  | 61                             | ТТК№54                |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                                 | 1/33           | 2,2              | 0,4   | 15,9  | 68                             | ТТК№54                |
| Итого         |                                                      | 785            | 25,1             | 23,74 | 100,5 | 817                            |                       |
| Среда         |                                                      |                |                  |       |       |                                |                       |
| Обед          | Суп картофельный/рыбная консерва                     | 200/20         | 5,6              | 7     | 15,1  | 162,6                          | 133/2004<br>Т1/3/1994 |
|               | Котлета мясная                                       | 90             | 10,2             | 9,3   | 14,7  | 206,5                          | ТТК№63                |
|               | Макаронные изделия отварные, масло сливочное         | 200/10         | 7,1              | 10,5  | 40,6  | 324,9                          | 469/1994,<br>14/2005  |
|               | АК Чай с лимоном                                     | 200/7          | 0,3              | 0     | 15,2  | 60                             | 629/1994              |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                                 | 1/33           | 2,2              | 0,4   | 16    | 68                             | ТТК№54                |
| Итого         |                                                      | 760            | 25,4             | 27,2  | 101,6 | 822                            |                       |
| Четверг       |                                                      |                |                  |       |       |                                |                       |
| Обед          | Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б      | 200            | 5,5              | 4     | 31,4  | 201                            | 140/2004              |
|               | Жаркое "Сюрприз"                                     | 55/190         | 16,4             | 17,2  | 31,1  | 343                            | ТТК№30                |
|               | Компот из сухофруктов                                | 200            | 0,2              | 0     | 13,3  | 84                             | ТТК№61                |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                                 | 1/33           | 2,2              | 0,4   | 15,9  | 68                             | ТТК№54                |
|               | Пряник                                               | 1/42           | 2,6              | 6     | 13,8  | 62                             | ТН                    |
| Итого         |                                                      | 720            | 26,9             | 27,6  | 105,5 | 758                            |                       |
| Пятница       |                                                      |                |                  |       |       |                                |                       |
| Обед          | Суп картофельный с бобовыми на к/б                   | 200            | 8,4              | 8     | 34,5  | 182,7                          | 139/2004              |
|               | Плов по-домашнему                                    | 40/160         | 14,6             | 17    | 29,2  | 331                            | ТТК№2                 |
|               | АК Чай с сахаром                                     | 200            | 0,2              | 0     | 15    | 58                             | 628/1994              |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                                 | 1/33           | 2,2              | 0,4   | 15,9  | 68                             | ТТК№54                |
|               | Фрукт: мандарин свежий                               | 1/100          | 0,2              | 0     | 9     | 80                             | ТН                    |
| Итого         |                                                      | 733            | 25,6             | 25,4  | 103,6 | 719,7                          |                       |



## Обед от 7 до 12 лет вторая смена

| Прием<br>пищи | Наименование блюда                                             | Вес<br>блюда   | Пищевые вещества |      |       | Энергетич<br>еская<br>ценность | №<br>рецептуры         |
|---------------|----------------------------------------------------------------|----------------|------------------|------|-------|--------------------------------|------------------------|
|               |                                                                |                | Б                | Ж    | У     |                                |                        |
| Понедельник   |                                                                |                |                  |      |       |                                |                        |
| Обед          | Суп картофельный/рыбная консерва                               | 200/20         | 7,8              | 9    | 28,2  | 239                            | 133/2004,<br>Т1/3/1994 |
|               | Сосиска отварная                                               | 100            | 9,5              | 8,3  | 0,2   | 196                            | ТТК№100,1              |
|               | Макаронные изделия отварные                                    | 150            | 5,3              | 7,5  | 41    | 142                            | 469/1994               |
|               | АК Чай с лимоном                                               | 200/7          | 0,3              | 0    | 15,2  | 60                             | 629/1994               |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                                           | 1/33           | 2,2              | 0,4  | 15,9  | 68                             | ТТК№54                 |
| Итого         |                                                                | 710            | 25,1             | 25,2 | 100,5 | 705                            |                        |
| Вторник       |                                                                |                |                  |      |       |                                |                        |
| Обед          | Суп картофельный с бобовыми, говядина<br>отварная              | 200/20         | 8,7              | 7,7  | 43,6  | 220                            | 139/2004 Т8-<br>1996   |
|               | Котлета мясная                                                 | 100            | 10,2             | 9,3  | 14,7  | 234                            | ТТК№63                 |
|               | Рис отварной, масло сливочное                                  | 150/3          | 3,6              | 6,3  | 13,5  | 102                            | 465/1994<br>14/2005    |
|               | Чай с шиповником                                               | 200            | 0,4              | 0    | 12,8  | 81                             | ТТК№46                 |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                                           | 1/33           | 2,2              | 0,4  | 15,9  | 68                             | ТТК№54                 |
| Итого         |                                                                | 706            | 25,1             | 23,7 | 100,5 | 705                            |                        |
| Среда         |                                                                |                |                  |      |       |                                |                        |
| Обед          | Борщ с капустой, картофелем на к/б,<br>фрикадельки мясные      | 200/20         | 7,2              | 10,6 | 23    | 235                            | 110/2004<br>112/2004   |
|               | Котлета "Улыбка"                                               | 100<br>(70/30) | 10               | 9,9  | 5,4   | 200                            | ТТК№13                 |
|               | Макаронные изделия отварные                                    | 150            | 5,3              | 6    | 41    | 142                            | 469/1994               |
|               | АК Чай с лимоном                                               | 200/7          | 0,3              | 0    | 15,2  | 60                             | 629/1994               |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                                           | 1/33           | 2,2              | 0,4  | 15,9  | 68                             | ТТК№54                 |
| Итого         |                                                                | 710            | 25               | 26,9 | 100,5 | 705                            |                        |
| Четверг       |                                                                |                |                  |      |       |                                |                        |
| Обед          | Щи из свежей капусты с картофелем на к/б,<br>цыпленок отварной | 200/20         | 7,7              | 8,3  | 23,7  | 166,5                          | 124/2004 Т-<br>17/1994 |
|               | Котлета куриная рубленая с соусом<br>красным основным          | 100<br>(50/50) | 10               | 8,2  | 11,3  | 164                            | ТТК№52,<br>528/3/1994  |
|               | Картофельное пюре                                              | 150            | 3,2              | 6,6  | 21,7  | 187,5                          | 472/1994               |
|               | 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           | 2,2              | 0,4  | 15,9  | 68                             | ТТК№54                 |
| Итого         |                                                                | 728            | 25,2             | 23,7 | 100,5 | 705                            |                        |
| Пятница       |                                                                |                |                  |      |       |                                |                        |
| Обед          | Солянка "Школьная"                                             | 200/20         | 6,5              | 9,6  | 35,3  | 214,5                          | ТТК№70                 |
|               | Птица запеченная (бедро)                                       | 90             | 10               | 9,4  | 0,2   | 187                            | ТТК№32,1               |
|               | Каша гречневая вязкая                                          | 180            | 6,3              | 4,8  | 34,1  | 177,5                          | ТТК№58                 |
|               | АК Чай с сахаром                                               | 200            | 0,2              | 0    | 15    | 58                             | 628/1994               |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                                           | 1/33           | 2,2              | 0,4  | 15,9  | 68                             | ТТК№54                 |
| Итого         |                                                                | 723            | 25,2             | 24,2 | 100,5 | 705                            |                        |