

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 01.09.2026

Завтрак от 7 до 12 лет

Для организации детского питания детей

в образовательных учреждениях г. Йошкар-Олы

Возрастная группа: от 7-11 лет

Завтрак с 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Гарнировка: Помидор свежий	100	0,90	0,2	3,9	18	ТТК№108
	Жаркое по-домашнему	50/150	12,00	11,5	10,3	255	436/2004
	Кофейный напиток	200	1,40	1,6	20,4	103,3	762/3/1997
	Хлеб пшеничный	1/25	1,90	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Печенье Сормовское	1/50	3,00	6	30	150	ТН
Итого:		575	19,20	19,50	77,50	587,30	
Вторник							
Завтрак	Гарнировка: Кукуруза сладкая	1/60	3	0,3	4,9	27,2	ТТК№41
	Плов по-домашнему	40/160	13,3	18,4	31,1	338	ТТК№2
	АКЧай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		700	19,2	19,1	78,3	577,2	
Среда							
Завтрак	Птица запеченная (голень)	90	10,7	10	0,2	173,7	ТТК№4,1
	Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,5	24,8	184	Т4/1994
	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
	Фрукт: Груша свежая	1/200	0,8	0,8	20	84	ТН
Итого:		695	19,1	19,64	77,4	584,7	
Четверг							
Завтрак	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,7	5,9	10,2	120	3/1997
	Каша рисовая молочная, масло сливочное	200/5	4,9	5,8	27,5	220	Т4/2004 14/2005
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		680	18,7	18,3	75	579	
Пятница							
Завтрак	Гарнировка: Огурец свежий	100	0,3	0,2	3,7	15	ТТК№107
	Рыба аппетитная	90	11,2	10	0,5	217	ТТК№32
	Картофельное пюре	190	4	9,1	33,2	207	472/1994
	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
Итого:		605	17,6	19,5	71,1	584	

Завтрак с 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Гарнировка: Горошек зеленый	60	1,8	0	3,6	21	ТТК№40
	Тефтели из мяса птицы с соусом красным основным	75/30	9,7	5,4	7,9	137,4	ТТК№103 528/1994
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	180/5	5,4	12,2	26,8	221	Т4/1994 14/2005
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		775	19,2	17,8	76,4	578,4	
Вторник							
Завтрак	Котлеты мясные	90	12,1	9,3	14,7	214	ТТК№63
	Рис отварной, масло сливочное	200/3	5	10,1	21,4	201	465/1994 14/2005
	Компот "Изюминка"	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Фруктовое пюре "Агуша"	1/90	0	0	6,4	27,5	ТН
Итого:		608	19,2	19,6	76,2	587,5	
Среда							
Завтрак	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/3/1997
	Каша пшеничная молочная, масло сливочное	200/10	5,2	10,1	30,1	202,9	Т4/2004 14/2005
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
	Йогурт	1/130	6,2	3,64	3,5	54,9	ТН
Итого:		755	19,2	19,14	76,8	517,8	
Четверг							
Завтрак	Гарнировка: Огурец свежий	1/100	0,7	0	3,7	15	ТТК№107
	Котлета "Улыбка"	60/30	9	8,9	4,9	146	ТТК№13
	Картофельное пюре	190	4,2	9	22,9	207,1	472/1994
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	19,6	105	585/3/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		613	16,5	18,3	68	545,1	
Пятница							
Завтрак	Гарнировка: Помидор свежий	1/100	0,9	0	3,9	19	ТТК№108
	Гуляш	50/50	10,1	8,5	3,5	135	437/2004
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	180/3	6,3	9,6	40,3	263	469/1994 14/2005
	АКНапиток Ягодный	200	0,04	0	16,6	69	ТТК№64
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		608	19,24	18,3	77,2	547	

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 01.09.2026

Обед от 7 до 12 лет - вторая смена

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

Возрастная группа: от 7-11 лет

Обед с 7-12 лет вторая смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Гарнировка: Помидор свежий	100	0,9	0,2	3,9	18	ТТК№108
	Суп картофельный, рыбная консерва	200/20	5,8	9	35,1	165	133/2004 Т1/1994
	Жаркое по-домашнему	50/150	12	11,5	10,3	255	436/2004
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Печенье Сормовское	1/50	3	6	30	150	ТН
Итого:		795	23,8	26,9	107,2	707	
Вторник							
Обед	Гарнировка: Кукуруза сладкая	1/60	3	0,3	4,86	27,2	ТТК№41
	Суп картофельный с бобовыми, говядина отварная	200/20	7,5	8,5	30,1	224,6	139/2004 Т8/1996
	Плов по-домашнему	40/160	13,3	18,4	31,1	338	ТТК№2
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого:		920	26,7	27,6	108,36	801,8	
Среда							
Обед	Борщ Сибирский, цыпленок отварной	200/20	8,1	4,8	27	171	111/2004 Т17/1994
	Птица запеченная (голень)	90	10	9,4	0,2	173,7	ТТК№4,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	180/3	5,4	10,7	24,8	207,2	Т4/1994 14/2005
	АКНапиток Витаминный	200	0,3	0,14	19,5	82	ТТК№59
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Фрукт: Груша свежая	1/200	0,8	0,8	20	84	ТН
Итого:		918	26,5	26,04	104,4	778,9	
Четверг							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, фрикадельки мясные	200/20	6,1	5,7	16,1	129	124/2004 112/2004
	Бифштекс детский	90	9,1	13,5	3,2	235,2	ТТК№11
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	150/3	6,3	7,4	42,3	264,6	469/1994 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
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		728	26,1	27,2	106,6	821,8	
Пятница							
Обед	Гарнировка: Огурец свежий	100	0,3	0,2	3,7	15	ТТК№107
	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	200/20	6,9	5,4	17,5	166	132/2004 Т17/1994
	Рыба аппетитная	90	11,2	10	0,5	217	ТТК№32
	Картофельное пюре	190	4	9,1	33,2	207	472/1994
	АККомпот 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	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		858	26,9	25,3	105,5	822	

Обед с 7-12 лет вторая смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Гарнировка: Горошек зеленый	60	1,8	0	3,6	21	ТТК№40
	Суп картофельный с макаронными изделиями, говядина отварная	200/20	5,5	11	32,1	153,8	140/2004 Т8/1996
	Тефтели из мяса птицы с соусом красным основным	75/30	9,7	5,4	7,9	137,4	ТТК№103 528/1994
	Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,5	24,8	184	Т4/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		823	26,9	25,5	108,4	709,2	
Вторник							
Обед	Борщ с капустой и картофелем, фрикадельки мясные	200/20	8,1	5,6	11,9	136,2	110/2004 112/2004
	Котлеты мясные	90	12,1	9,3	14,7	214	ТТК№63
	Рис отварной, масло сливочное	170/5	4,1	9,9	35,3	240	465/1994 14/2005
	АККомпот "Изюминка"	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Фруктовое пюре "Агуша"	1/90	0	0	6,4	27,5	ТН
	Итого:		808	26,9	25,2	106	773,7
Среда							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	200/20	10,1	6,4	29,2	175	132/2004 Т17/1994
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/50	8,35	9,3	9,2	150	ТТК№52 528/1994
	Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,5	24,8	184	Т4/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
	Итого:		882	26,65	25	106,3	708
Четверг							
Обед	Гарнировка: Огурец свежий	1/100	0,7	0	3,7	15	ТТК№107
	Суп картофельный с бобовыми, фрикадельки мясные	200/20	8,4	9,15	22,5	204	139/2004 112/2004
	Котлета "Улыбка"	60/30	9	8,9	4,9	146	ТТК№13
	Картофельное пюре	200	4,2	9	29,2	218	472/1994
	АККомпот из свежих плодов	200	0,2	0	19,6	105	585/3/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		868	26,8	27,65	109,7	821	
Пятница							
Обед	Гарнировка: Помидор свежий	1/100	0,9	0	3,9	19	ТТК№108
	Суп-лапша Домашняя, цыпленок отварной	200/20	6	5,9	8,6	137	148/2004 Т17/1994
	Гуляш	50/50	11,7	8,7	3,5	135	437/2004
	Макаронные изделия отварные	200	4	9,9	47	294	469/1994
	Напиток Ягодный	200	0,04	0	16,6	69	704/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		878	26,94	25,1	109,4	787	

1

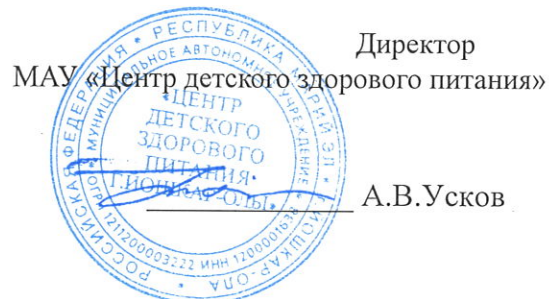
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ Г.ЙОШКАР-ОЛЫ»
МАУ «Центр детского здорового питания г. Йошкар-Олы»

СОГЛАСОВАНО:



Директор Школы №

УТВЕРЖДАЮ:



Директор

МАУ «Центр детского здорового питания»

А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 01.09.2026
завтрак от 12 лет и старше за родительскую плату
Для организации детского питания детей
в образовательных учреждениях г. Йошкар-Олы

Возрастная группа: от 12 лет и старше лет

Завтрак от 12 лет и старше - родительская плата

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Котлета куриная рубленая, соус красный основной	50/50	10	8,2	11,3	164,4	ТТК№52 528/3/1994
	Макаронные изделия отварные	230	8,1	10,4	43,6	338	469/1994
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		555	20,2	18,8	82,8	621,4	
Вторник							
Завтрак	Плов по-домашнему	40/160	13,8	18,4	31,1	338	ТТК№2
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
Итого:		650	18	18,8	82,1	598	
Среда							
Завтрак	Птица запеченная (голень), соус красный основной	90/30	10,7	10,5	0,2	173,7	ТТК№4,1 528/3/1994
	Каша гречневая вязкая	200	6,2	7,1	38,5	230,2	Т4/1994
	Напиток Витаминный	200	0,3	0,14	19,5	82	ТТК№59
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Баранка сдобная	1/35	2,9	2,7	19,2	121,8	ТН
Итого:		588	22,5	20,84	94,3	679,7	
Четверг							
Завтрак	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,7	5,9	10,2	120	3/1997
	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/3/1997
	Каша рисовая молочная, масло сливочное	230/5	6,9	6,7	45	299	Т4/2004 14/2005
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103,3	762/3/1997
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		558	22,5	19,2	92,8	657,3	
Пятница							
Завтрак	Крокеты рыбные	100	13,4	11,6	13,2	213	ТТК№60
	Картофельное пюре	200	4,2	9	29,2	218	472/1994
	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	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		558	22,1	21,2	93	648	

Завтрак от 12 лет и старше - родительская плата

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/50	8,35	9,3	9,2	150	ТТК№52 528/1994
	Каша гречневая вязкая	220	6,6	8,5	48,4	250	Т4/1994
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		578	19,45	18,4	102,4	591	
Вторник							
Завтрак	Котлеты мясные	100	13,4	10,3	16,3	237	ТТК№63
	Рис отварной	220	5,2	8,8	59,4	246	465/1994
	Компот яблочный	200	0,9	0	18,3	75	ТТК№68
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		553	21,9	19,5	110,9	630	
Среда							
Завтрак	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/3/1997
	Каша пшенная молочная, масло сливочное	200/8	10,1	15,2	45,2	322	Т4/2004 14/2005
	АКЧай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого:		630	18	20,6	88,6	584	
Четверг							
Завтрак	Котлета "Улыбка"	60/40	10	9,9	5,4	184	ТТК№13
	Картофельное пюре	200	4,2	9	29,2	218	472/1994
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
Итого:		550	18,2	19,3	81,2	608	
Пятница							
Завтрак	Гуляш из филе цыпленка	50/50	12,3	12	0,4	138	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные	230	6,6	9,5	54	338,1	469/1994
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		563	21,5	21,9	86,3	606,1	

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 01.09.2026

Полдник-ОВЗ

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

Возрастная группа: от 7 лет и старше лет

Полдник ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Пряник	1/42	2,6	6	13,8	62	ТН
	Чай с шиповником	200	0,4	0	12,4	81	ТТК№46
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого:		392	3,6	6,6	41,2	221	
Вторник							
Полдник	Печенье Юбилей	1/17	1,3	3,1	11,4	79	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: Апельсин свежий	1/150	1,4	0,3	12,2	65	ТН
Итого:		367	2,9	3,4	38,6	202	
Среда							
Полдник	Баранка сдобная	1/35	2,9	2,7	19,2	121,8	ТН
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/2004
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого:		392	3,8	3,3	49,4	259,8	
Четверг							
Полдник	Печенье Юбилей	1/17	1,3	3,1	11,4	79	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: Апельсин свежий	1/150	1,8	0,4	21	80	ТН
Итого:		367	3,3	3,5	47,4	217	
Пятница							
Полдник	Печенье "Супер-континк"	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	

Полдник ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 30.03.2026							
Полдник	Печенье "Юбилей"	1/17	1,3	3,2	11	78	ТН
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
Итого:		374	2,2	3,8	41,2	216	
Вторник 31.03.2026							
Полдник	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Фрукт: Апельсин свежий	1/150	1,5	0,3	18,5	70,5	ТН
Итого:		350	1,9	0,3	37,3	151,5	
Среда 01.04.2026							
Полдник	Печенье "Юбилей"	1/17	1,3	3,2	11	78	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого:		367	2,1	3,8	41	214	
Четверг 02.04.2026							
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 03.04.2026							
Полдник	Баранка сдобная	1/35	2,9	2,7	19,2	121,8	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
Итого:		435	8,1	9,1	43,6	299,8	

1

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ Г.ЙОШКАР-ОЛЫ»

МАУ «Центр детского здорового питания г. Йошкар-Олы»

СОГЛАСОВАНО:



Директор Школы №

общееобразовательная

школа

№1

г. Йошкар-Олы

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МАУ «Центр детского здорового питания»



А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 01.09.2026

Полдник от 7 до 12 лет- многодетные и ОВЗ

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

Возрастная группа: от 7-11 лет

Полдник с 7 до 12 лет ОВЗ и многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Гарнировка: Огурец свежий	100	0,3	0,2	3,7	15	ТН
	Гречка по-купечески с филе куриным	50/160	10,2	8,4	35,6	350	ТТК№71
	Напиток Ягодный	200	0,04	0	16,6	69	ТТК№64
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		568	14,84	9,2	85,7	567	
Вторник							
Полдник	Подкоголи с картофелем, масло сливочное	170/10	7,5	13,6	19,9	310	ТТК№69.1 14/2005
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
	Итого:		405	14,4	20,2	42,2	491
Среда							
Полдник	Пудинг из творога (запеченный), сладкая подлива	150/50	25,33	16,35	37,47	370,5	362/2004 ТТК№25
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103,3	762/3/1997
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Итого:		600	26,93	17,95	68,07	553,8
Четверг							
Полдник	Котлета куриная рубленая, соус красный основной	50/50	10	8,2	11,3	164,4	ТТК№52 528/3/1994
	Каша гречневая вязкая	160	4,5	6,7	33	171	Т4/1994
	Чай с шиповником	200	0,4	0	12,4	81	ТТК№46
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
	Итого:		635	17,4	15,7	84,6	555,4
Пятница							
Полдник	Гарнировка: Помидор свежий	100	0,9	0,2	3,9	18	ТТК№108
	Бутерброд с маслом	10/25	1,9	8,5	12,9	136	628/1994
	Макароны запеченные с сыром	180	9,8	7,5	44,1	284	ТТК№226
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	37,6	115	ТН
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
	Итого:		715	17,8	22,6	107,9	673

Полдник с 7 до 12 лет ОБЗ и многодетные							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Блины с яблочным повидлом, масло сливочное	140/10	8,96	11,6	51,66	352	ТТК №104 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
	Итого:	550	14,16	18	76,06	530	
Вторник							
Полдник	Пудинг с фруктами, соус сладкий	200/50	3,1	17,2	58,4	281	ТТК№51 ТТК№67
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
	Итого:	600	4,1	17,8	92,2	440	
Среда							
Полдник	Гуляш	50/50	10,1	8,5	3,5	135	437/2004
	Рис отварной	170	3,7	6,6	41,9	231	465/1994
	Напиток Ягодный	200	0,04	0	16,6	69	ТТК№64
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:	495	15,74	15,3	74,9	496		
Четверг							
Полдник	Манник	200	7,8	17,5	69,3	344	ТТК№5
	Сладкая подлива	50	1,3	0	21,6	83	ТТК№25
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Фрукт: Апельсин свежий	1/170	1,8	0,4	21	80	ТН
Итого:	627	11,2	17,9	127,1	567		
Пятница							
Полдник	Фрикадельки в соусе	55/50	13,1	14,4	12,7	234	469/2004
	Каша гречневая вязкая	160	4,8	7,5	23,8	163	Т4/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Фрукт: Груша свежая	1/200	0,8	0,8	20	84	ТН
Итого:	690	20,8	22,9	84,4	600		

8

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

СОГЛАСОВАНО:



Директор Школы №1
Школа
№1
г. Йошкар-Олы

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МАУ «Центр детского здорового питания»



А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 01.09.2026

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 7-12 за родительскую плату

Первая неделя

Обед 7-12 за родительскую плату							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный, консерва рыбная	200/20	5,8	9	19,8	125	133/2004 Т1/3/1994
	Котлеты мясные	90	12,2	11,4	14,7	234	ТТК№63
	Рис отварной	170	4,2	6,8	41,2	250	465/1994
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	12,4	81	ТТК№46
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		738	26,9	27,8	117,9	823	
Вторник							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, говядина отварная	200/10	5,9	7,1	23,3	199,2	139/2004 Т8/1996
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	12	7,6	4,4	158	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	150/3	4,3	8,4	35,3	221	469/1994 14/2005
	Компот Изюминка	200	0,4	0	21,1	85	ТТК №62
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		721	26,9	23,7	113,9	796,2	
Среда							
Обед	Борщ Сибирский,цыпленок отварной	200/20	8,1	4,8	27	171	111/2004 Т17/1994
	Крокеты рыбные	90	12,1	10,4	11,9	192	ТТК№60
	Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	196,2	472/1994
	АККомпот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТТК№61
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		748	28,5	23,9	115,8	776,2	
Четверг							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, фрикадельки мясные	200/20	6,1	5,7	18,1	129	124/2004 112/2004
	Сарделька "Любительская"	70/30	9,7	12,3	6,1	158	ТТК№65
	Макаронные изделия отварные	200	5,7	8,2	47	293,7	469/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		785	26,1	26,8	116,2	773,7	
Пятница							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	200/20	6,9	5,4	17,5	160	132/2004 Т17/1994
	Биточки рубленные из филе птицы, соус красный основной	75/30	9	8,6	13,5	158,4	500/2004 528/3/1994
	Каша гречневая вязкая	200	5,5	9,4	27,5	206	Т4/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	26,8	122	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		808	27,8	24,2	117,2	776,4	

Обед с 7 до 12 за родительскую плату

Обед с 7 до 12 за родительскую плату							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,6	4,6	19,1	103	140/2004
	Плов по-домашнему с филе куриным	50/150	17,4	18,6	40,5	349,2	ТТК№2/2
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		858	24,9	23,8	118,4	746,2	
Вторник							
Обед	Борщ с капустой и картофелем, фрикадельки мясные	200/20	8,1	5,6	11,9	136,2	110/2004 112/2004
	Птица запеченная (бедро)	90	15	17,5	0,2	188,4	ТТК№32,1
	Каша пшенная вязкая	180	5	13,5	44	262,4	Т4/1994
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		748	32,6	37,2	100,9	778	
Среда							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	200/20	10,1	6,4	29,2	175	132/2004 Т17/1994
	Котлеты мясные	90	12,1	9,3	14,7	214	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	160/3	3,2	9,7	37,6	228	469/1994 14/2005
	Компот Яблочный	200	0,9	0	18,3	75	ТТК№68
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		731	30,6	26	129,6	825	
Четверг							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, фрикадельки мясные	200/20	8,4	9,15	22,5	204	139/2004 112/2004
	Котлеты Домашние	90	9,4	11	39,6	276	271/2005
	Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,5	24,8	184	Т4/1994
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		723	25,8	29,05	118,8	794	
Пятница							
Обед	Суп-лапша Домашняя, цыпленок отварной	200/20	6	5,9	8,6	137	148/2004 Т17/1994
	Котлета рыбная	90	12,1	10,4	11,9	192	324/1994
	Рис отварной	200	5	8,4	54	306,5	465/1994
	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
Итого:		768	27,7	25,44	123,8	850,5	

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ Г.ЙОШКАР-ОЛЫ»

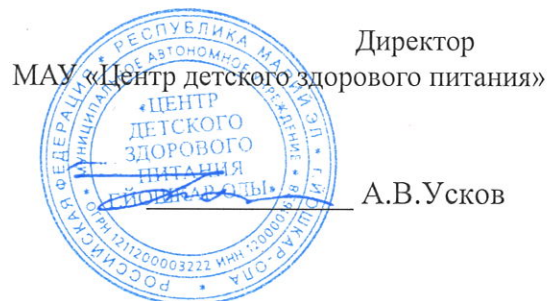
МАУ «Центр детского здорового питания г. Йошкар-Олы»

СОГЛАСОВАНО:



Директор Школы №

УТВЕРЖДАЮ:



Директор

МАУ «Центр детского здорового питания»

А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 01.09.2026

Обед от 12 лет и старше за родительскую плату

Для организации детского питания детей

в образовательных учреждениях г. Йошкар-Олы

Возрастная группа: от 12 лет и старше

Обед от 12 и старше за родительскую плату

Первая неделя

Обед от 12 и старше за родительскую плату							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный, консерва рыбная	250/10	6,7	4,9	23,7	159,4	133/2004 Т1/3/1994
	Котлеты мясные	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК№63
	Рис отварной, масло сливочное	190/4	4,8	10,5	46,1	320	465/1994 14/2005
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
Итого:		820	30,8	29,8	138,7	964,4	
Вторник							
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	9,4	9,5	29,1	218	139/2004
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	11	8,1	4,2	158	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные	210	4,5	5,6	31	309	469/1994
	Компот Изюминка	200	0,4	0	21,1	85	ТТК №62
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		818	29,6	23,8	115,2	903	
Среда							
Обед	Борщ Сибирский, цыпленок отварной	250/10	8,3	7	27	175	111/2004 Т17/1994
	Крокеты рыбные	100	13,4	11,6	13,2	213	ТТК№60
	Картофельное пюре	180	3,4	8,1	26,3	196,2	472/1994 14/2005
	АККомпот из сухофруктов	200	0,2	0	34	164	ТТТК№61
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		823	31,5	27,5	143,2	942,2	
Четверг							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,9	6,7	21,4	136,5	124/2004
	Сарделька "Любительская"	70/30	9,7	12,3	6,1	158	ТТК№65
	Макаронные изделия отварные	210	7,4	8,6	49,4	308	469/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	58	629/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		1025	28,8	28,2	132,1	873,5	
Пятница							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	250/20	8,5	8,6	19,9	204	132/2004 Т17/1994
	Биточки рубленые из филе птицы, соус красный основной	75/30	9	8,7	14,7	158,4	500/2004 528/3/1994
	Каша гречневая вязкая	200	5,5	9,4	27,5	216	Т4/1994
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		858	29,4	27,5	119,8	830,4	

Обед от 12 и старше за родительскую плату

Вторая неделя

Обед от 12 и старше за родительскую плату							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,5	8,1	23,9	129	140/2004
	Плов по-домашнему с филе куриным	50/150	17,4	18,6	40,5	349,2	ТТК№2/2
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		933	27,7	27,5	136,1	833,2	
Вторник							
Обед	Борщ с капустой и картофелем, фрикадельки мясные	250/20	9,9	6,8	28,8	167	110/2004 112/2004
	Птица запеченная (бедро)	100	16,7	19,5	0,2	209,3	ТТК№32,1
	Каша пшенная вязкая	180	5	13,5	44	262,4	Т4/1994
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		808	36,1	40,4	117,8	829,7	
Среда							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	250/20	12,3	7,4	35,8	194,5	132/2004 Т17/1994
	Котлеты мясные	100	14,9	21,2	13,8	307	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные	200	7,1	8,5	47,1	271	469/1994
	Компот Яблочный	200	0,9	0	18,3	75	ТТК№68
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		803	37,6	37,5	131,9	919,5	
Четверг							
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	6	6,8	19	195	139/2004
	Котлеты Домашние, соус красный основной	90/30	10,1	12,1	54,5	296	271/2005 528/1994
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/6	6	10	45	246	Т4/1994 14/2005
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		859	28,5	29,7	176,2	989	
Пятница							
Обед	Суп-лапша Домашняя, цыпленок отварной	250/10	8,6	6,8	16,8	155	148/2004 Т17/1994
	Котлета рыбная	100	13,5	11,6	13,2	213	324/1994
	Рис отварной	200	5	8,4	54	306,5	465/1994
	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	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		818	31,7	27,54	133,3	889,5	

1

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ Г.ЙОШКАР-ОЛЫ»

МАУ «Центр детского здорового питания г. Йошкар-Олы»

СОГЛАСОВАНО:



Директор Школы №1
«Средняя общеобразовательная школа №1»
г. Йошкар-Олы

УТВЕРЖДАЮ:



Директор
МАУ «Центр детского здорового питания»

А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 01.09.2026

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

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

Возрастная группа: от 12 лет и старше

Обед от 12 и старше СВО, ОВЗ, Многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный, консерва рыбная	250/20	7,6	7,5	23,7	170	133/2004 Т1/3/1994
	Котлеты мясные	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК№63
	Рис отварной, масло сливочное	210/4	4,5	9,6	46,1	291	465/1994 14/2005
	Чай с шиповником	200	0,4	0	12,4	81	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
Итого:		850	31,4	31,5	132,3	946	
Вторник							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, говядина отварная	250/10	9,7	9,5	29,1	242,4	139/2004 Т8/1996
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	11	8,1	4,2	158	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные	220	7,7	9,9	41,7	323	469/1994
	Компот Изюминка	200	0,4	0	21,1	85	ТТК №62
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		838	33,1	28,1	125,9	941,4	
Среда							
Обед	Борщ Сибирский, цыпленок отварной	250/20	9,2	7	19,2	201	111/2004 Т17/1994
	Крокеты рыбные	100	13,4	11,6	13,2	213	ТТК№60
	Картофельное пюре	220	4,6	12,9	42,2	263	472/1994
	АККомпот из сухофруктов	200	0,2	0	34	164	ТТК№61
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		848	31,7	32,1	138,4	974	
Четверг							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, фрикадельки мясные	250/20	12	8,8	24,6	153	124/2004 112/2004
	Сарделька "Любительская"	70/30	9,7	12,3	6,1	158	ТТК№65
	Макаронные изделия отварные	190	5,1	9,3	42,3	262	469/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	58	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Печенье Сормовское	1/50	3	6	30	150	ТН
Итого:		875	34,4	37	148	914	
Пятница							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	250/20	8,5	8,4	19,9	204	132/2004 Т17/1994
	Биточки рубленные из филе птицы, соус красный основной	75/30	9	8,6	13,5	158,4	500/2004 528/3/1994
	Каша гречневая вязкая	180	5	7,5	37,1	205	Т4/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Баранка слобная	1/35	2,9	2,7	19,2	121,8	ТН
Итого:		823	28	27,6	116,8	841,2	

Обед от 12 и старше СВО, ОВЗ, Многодетные

Вторая неделя

Обед от 12 и старше СВО, ОБЗ, Многодетные							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, говядина отварная	250/10	8,2	13	38	186	140/2004 Т8/1996
	Плов по-домашнему с филе куриным	50/150	17,4	18,6	40,5	349,2	ТТК№2/2
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
Итого:		910	30	32	133,3	818,2	
Вторник							
Обед	Борщ с капустой и картофелем, фрикадельки мясные	250/20	9	6,5	25	160,25	110/2004 112/2004
	Птица запеченная (бедро)	100	15,2	19,5	0,2	209,3	ТТК№32,1
	Каша пшениная вязкая, масло сливочное	200/5	5,6	8,9	55	286	Т4/1994 14/2005
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		833	34,3	35,5	125	846,55	
Среда							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	250/20	8	6,45	20	194,5	132/2004 Т14/1994
	Котлеты мясные	100	12,1	11,4	14,7	234	ТТКА№63
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	210/8	7,3	14,5	49,3	346	469/1994 14/2005
	Компот Яблочный	200	0,9	0	18,3	75	ТТК№68
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		871	34,5	33,15	145	1043,5	
Четверг							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, фрикадельки мясные	250/20	13,1	11,9	28,8	262	139/2004 112/2004
	Котлеты Домашние, соус красный основной	90/40	10,1	12,1	14,9	296	271/2005 528/1994
	Каша гречневая вязкая	220	8	11	46	245	Т4/1994
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		903	37,6	35,8	147,4	1055	
Пятница							
Обед	Суп-лапша Домашняя, цыпленок отварной	250/20	9	6,9	17	156	148/2004 Т17/1994
	Котлета рыбная	100	13,5	11,6	13,2	213	ТТК№60
	Рис отварной, масло сливочное	200/7	4,8	11	52,1	365	465/1994 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	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		835	31,9	30,24	131,6	949	

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 01.09.2026

Полдник ГПД

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

Возрастная группа: от 7-11 лет

Полдник ГПД

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Кекс Столичный	100	12	13	29,9	285	701/1994
	АКЧай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
Итого:		307	12,3	13	45,1	345	
Вторник							
Полдник	Пирожное песочное с повидлом	100	4,5	1,6	44,2	208	687/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/2004
Итого:		307	4,8	1,6	59,4	268	
Среда							
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	
Четверг							
Полдник	Пирожное Турбинка	100	6,4	20,3	45,2	220	ТТК№6
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103,3	762/3/1997
Итого:		300	7,8	21,9	65,6	323,3	
Пятница							
Полдник	Булочка Волжская	100	7,6	8,1	62,9	319	ТТК№2
	Компот и свежих яблок и клюквы	200	0,1	0	25,6	99	ТТК№37
Итого:		300	7,7	8,1	88,5	418	

Полдник ГПД							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого:		350	0,8	0,6	30	136	
Вторник							
Полдник	Ватрушка с картофелем 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	4	6,2	21,7	413,3	82/1999
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
Итого:		300	4,2	6,2	36,7	471,3	
Четверг							
Полдник	Пирожное песочное с повидлом	100	6,2	23,6	38,8	446	ТТК№9
	Напиток Ягодный	200	0,04	0	16,6	69	ТТК№64
Итого:		300	6,24	23,6	55,4	515	
Пятница							
Полдник	Корж молочный	100	6,3	11	64,3	383	102/1999
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого:		300	6,5	11	74,5	463	