

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



Перспективное десятидневное меню с 1С.11.2025

Завтрак от 7 до 12 лет

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

Возрастная группа: от 7-11 лет

Завтрак 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энерге тическ ая	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Салат из квашенной капусты	60	0	3	3,6	27	ТТК№50
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10	8,2	11,3	164,4	ТТК№52, 528/3/1994
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	190/10	5,5	6,4	15,7	150	469/1994 14/2005
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	12,2	58	628/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	2,2	0,4	11,9	68	ТТК№54
	Печенье Сормовское	1/50	1,1	1,7	13,8	40	ТН
Итого		876	19,20	19,70	78,70	587,40	
Вторник							
	Сосиска отварная	100	9,5	8,3	0,2	197	ТТК№100,1
	Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное	180/10	3,6	4,8	32,2	180	Т4/1994 14/2005
	АК Напиток Витаминный	200	0,3	0,14	18,5	82	ТТК№59
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,4	12,9	68	ТТК№54
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	3	4,4	9,4	60	ТН
Итого:		715,00	18,3	18,04	73,2	587	
Среда							
Завтрак	Сырники из рикотты, соус сладкий	160/30	13,5	14,7	25,3	257	ТТК№72, 67
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	693/2004
	Фрукт: апельсин свежий	1 шт (1/200)	0,6	0	11,59	60	ТН
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	9,3	80	ТН
Итого		790	19,2	19,7	78,69	587	
Четверг							
Завтрак	Гарнировка: помидор свежий	60	0,66	0,12	2,34	10,8	ТН
	Жаркое "Сюрприз"	55/190	12,5	14,8	23,3	301	ТТК№30
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	19,8	77	585/1994
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	3	4,4	9,4	60	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	11,9	68	ТТК№54
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	70	ТН
Итого		888	19,16	19,72	78,74	586,8	
Пятница							
Завтрак	Гарнировка: огурец свежий	60,0	0,4	0,06	2,2	9	ТН
	Плов по-домашнему с говядиной	70/150	15,4	16,6	26	293	ТТК№7
	Напиток апельсиновый	200	0	0	19,8	77	699/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	11,9	68	ТТК№54
	Фрукт: груша свежая	1 шт (1/250)	0,6	0	6	60	ТН
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	9,3	80	ТН
Итого		963	18,8	17,06	75,2	587	

Завтрак от 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Салат из квашенной капусты	60	0	3	3,6	27	ТТК№50
	Сосиска отварная	100	9,5	8,3	0,2	196	ТТК№100,1
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	180/7	6,3	6,5	21,7	125	469/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	14/2005
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	11,5	80	528/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТН
	Печенье Сормовское	1/50	1,1	1,7	13,8	40	ТТК№54
Итого		822	19,2	15,7	78,7	587	
Вторник							
Завтрак	Гуляш из говядины	50/50	10,2	7	3,5	135	437/2004
	Рис отварной, масло сливочное	210/10	1,5	6,2	24,2	182	465/1994,14/2005
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	12,8	81	ТТК№46
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	3	4,4	9,4	60	ТН
	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:		778	19,2	18,2	78,7	587	
Среда							
Завтрак	Пельмени отварные с маслом сливочным	200/10	16	18,6	25,6	321	664/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	528/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Фрукт: апельсин свежий	1/150	0,6	0	12	60	ТН
Итого		793	19,2	19	78,7	587	
Четверг							
Завтрак	Гарнировка: помидор свежий	60	0,66	0,12	2,34	10,8	ТН
	Гуляш из говядины	50/50	10,2	7	3,5	135	437/2004
	Картофельное пюре, масло сливочное	180/5	3	6,9	23,1	205	472/1994,14/2005
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	19,8	77	585/1994
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	3	4,4	9,4	60	ТН
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Фрукт: мандарин свежий	1/100	0,2	0,2	7,5	38	ТН
Итого		870	19,16	18,82	78,54	586,8	
Пятница							
Завтрак	Гарнировка: огурец свежий	60	0,4	0,06	2,2	9	ТН
	Птица запеченная (бедро)	120	8,2	6,9	0,26	135	ТТК№32,1
	Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное	180/10	5,3	8,5	21,4	148	Т4/1994 14/2005
	Напиток апельсиновый	200	0	0	8,2	77	699/2004
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,3	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	70	ТН
Итого		953	17	15,86	70,16	587	

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 10.11.2025
завтрак от 12 лет и старше за родительскую плату
Для организации детского питания детей
в образовательных учреждениях г. Йошкар-Олы

Возрастная группа: от 12 лет и старше лет

Завтрак от 12 лет и старше -родительская плата

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценност	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10,00	8,20	11,30	164,40	ТТК№52 528/3/1994
	Макаронные изделия отварные	220	7,70	10,00	43,20	323,00	469/1994
	АК Чай с сахаром	200	0,20	0,00	12,20	58,00	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,20	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
Итого		553,00	20,10	18,60	82,60	613,40	
Вторник							
Завтрак	Сосиска отварная	100	10,50	15,70	0,20	197,00	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	210/8	6,40	7,00	41,00	310,00	ТТК58 14/2005
	АК Напиток Витаминный	200	0,30	0,14	19,50	82,00	ТТК№59
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,20	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
Итого:		551,0	19,40	23,24	76,60	657,00	
Среда							
Завтрак	Яйцо отварное	1 шт (40)	5,10	4,60	0,30	63,00	324/1997
	Вареники с картофелем, масло сливочное	170/3	11,50	13,20	49,30	343,00	ТТК№69, 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	628/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,60	0,00	12,00	80,00	ТН
Итого		613,0	17,40	17,80	76,60	544,00	
Четверг							
Завтрак	Гарнировка: огурец свежий	100	0,80	0,10	3,60	15,00	ТН
	Жаркое "Сюрприз"	40/160	13,20	17,20	28,30	319,00	ТТК№30
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,00	13,20	60,00	629/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,80	0,40	25,80	122,00	ТТК№54
Итого		557,0	20,40	18,10	86,80	574,00	
Пятница							
Завтрак	Плов по-домашнему с филе куриным	50/190	15,40	17,90	37,00	349,00	ТТК№2/2
	АКЧай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,90	0,20	12,90	84,00	ТТК№54
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,80	0,30	13,30	53,00	ТН
Итого		665,0	18,30	18,40	78,20	544,00	

Завтрак от 12 лет и старше-родительская плата

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		блюда	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	С	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	С	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 сыром	5/20/25	6,7	5,9	10,2	120	3/1997
	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес», масло сливочное	150/3	10,5	12,5	45,6	287	Т4/2004
	Чай с сахаром	200	0,2	С	15	58	528/1994
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	С	12	60	ТН
Итого		553,0	18	18,4	82,8	525	
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
	Чай с сахаром	200	0,2	С	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)	120	10	9,4	0,2	187	ТТК№4,1
	Каша гречневая вязкая	180	6	10,6	44	260	469/1994
	Напиток апельсиновый	200	0	С	19,8	77	699/2004
	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		558	20,1	20,6	92,8	653	

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

Полдник ГПД

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

Возрастная группа: от 7-11 лет

Полдник ГПД

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энерге тический ая	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	70	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
Итого		350,0	0,8	0	27	128	
Вторник							
Полдник	Ватрушка с картофелем и сыром	100,0	11,3	11,3	23,5	269	ТТК№57
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого:		300,00	11,5	11,3	33,7	349	
Среда							
Полдник	Кекс столичный	100	12	13	29,9	285	701/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	15	58	628/1994
Итого		307,00	12,2	13	44,9	343	
Четверг							
Полдник	Пирожное песочное со сгущенным молоком	100,00	6,2	23,6	38,8	446	ТТК№9
	Напиток ягодный	200,00	0,6	0	24,8	97	ТТК№64
Итого		300,00	6,8	23,6	63,6	543	
Пятница							
Полдник	Полоска студенческая	100	6,3	11	64,3	383	102/1999
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого		300,00	6,5	11	74,5	463	

Полдник ГПД

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Фрукт: яблоко свежее	1/150	1,4	0,3	12,2	65	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	628/1994
Итого		350	1,6	0,3	27,2	123	
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	Сосиска в тесте	50/50	12	13	29,9	285	701/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	628/1994
Итого		300	12,2	13	44,9	343	
Четверг							
Полдник	Пирожное песочное с повидлом	100	6,2	23,6	38,8	446	ТТК№9
	Напиток ягодный	200	0,6	0	24,8	97	ТТК№64
Итого		300	6,8	23,6	63,6	543	
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	

7

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



А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 10.11.2025

Полдник от 7 до 12 лет- многодетные и ОВЗ

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

Возрастная группа: от 7-11 лет

Полдник от 7 до 12 лет ОВЗ и многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Пельмени отварные с маслом сливочным	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	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого		460,0	27,3	18,8	91,1	669	
Вторник							
Полдник	Запеканка из творога с соусом сладким	140/40	19,04	12,69	20,55	310	366/2004 ТТК№67
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт :яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	70	ТН
Итого:		530,0	19,84	12,69	47,55	438	
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 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		533,0	18	23,4	79,1	681	
Четверг							
Полдник	Макароны запеченные с сыром	180,00	9,8	7,5	44	284	ТТК№226
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
	Фрукт: груша свежая	1шт (200)	0,72	0	12	70	ТН
Итого		580,0	15,52	13,9	65,4	474	
Пятница							
Полдник	Гарнировка: помидор свежий	60	0,6	0,1	2,3	10,8	ТН
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/50	10	8,2	11,3	164,4	ТТК№52, 528/3/1994
	Каша гречневая вязкая	180	5,4	6	36,9	205	ТТК№58
	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
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	70	ТН
Итого		715,0	18,7	14,5	96,2	595,2	

Полдник от 7 до 12 лет ОБЗ и многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Вареники с картофелем, масло сливочное	200/10	12,1	13,8	49,3	343	ТТК№69, 14/2005
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
	Хлеб пшеничный	2/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого		460	19	20,4	71,6	524	
Вторник							
Полдник	Пудинг из творога (запеченный) с соусом сладким	150/30	22,7	14,7	27,9	320	362/2004 ТТК№67
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Фрукт: яблоко свежее	1 шт(150)	0,8	0,6	20	86	ТН
Итого:		530	23,9	15,3	66,7	487	
Среда							
Полдник	Гуляш из говядины	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	50/160	17,3	8,4	35,7	353	ТТК№71
	Компот яблочный	200	0,9	0	15	75	ТТК№68
	Хлеб пшеничный	2/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Фрукт: яблоко свежее	1шт(150)	0,8	0,3	13,3	53	ТН
Итого		610	20,9	8,9	76,9	542	
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
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
Итого		410	18,2	25,8	53,3	533	

8

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

СОГЛАСОВАНО:
Директор Школы №



УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МАУ «Центр детского здорового питания»



А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 10.11.2025

Полдник-ОВЗ

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

Возрастная группа: от 7 лет и старше лет

Полдник ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая а	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Печенье "Юбилей"	3/17	0,97	2,32	8,54	59,24	ТН
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,60	0,00	12,00	70,00	ТН
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	629/1994
Итого		408	1,87	2,32	35,74	189,24	
Вторник							
Полдник	Пряник	1/42	2,60	6,00	13,80	62,00	ТН
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	628/1994
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5,00	6,40	9,40	120,00	ТН
Итого:		442,0	7,80	12,40	38,20	240,00	
Среда							
Полдник	Печенье «Юбилей»	3/17	0,97	2,32	8,54	59,24	ТН
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,60	0,00	12,00	70,00	ТН
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	629/1994
Итого		408	1,87	2,32	35,74	189,24	
Четверг							
Полдник	Печенье «Супер-контик»	1/50	2,80	13,00	31,00	232,00	ТН
	Чай с шиповником	200	0,40	0,00	18,80	81,00	ТТК№46
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,20	0,00	10,20	80,00	ТН
Итого		450,0	3,40	13,00	60,00	393,00	
Пятница							
Полдник	Печенье "Юбилей"	2/17	2,60	6,00	13,80	62,00	ТН
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5,00	6,40	9,40	120,00	ТН
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	628/1994
Итого		434,0	7,80	12,40	38,20	240,00	

Полдник - ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Печенье «Юбилей»	3/17	1,3	3,1	11,4	79	ТН
	Фрукт: яблоко свежее	1 шт (1/150)	1,4	0,3	12,2	65	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
Итого		401	2,9	3,4	38,6	202	
Вторник							
Полдник	Конфета Марсианка	1/11	0,2	1,5	7	41	ТН
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Фрукт: апельсин свежий	1 шт	0,6	0	12	60	ТН
		(1/150)					
Итого:		368	1,1	1,5	34,2	161	
Среда							
Полдник	Печенье «Юбилей»	3/17	1,3	3,1	11,4	79	ТН
	Фрукт: яблоко свежее	1 шт (1/150)	1,4	0,3	12,2	65	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
Итого		401	2,9	3,4	38,6	202	
Четверг							
Полдник	Печенье «Супер-контик»	1/50	2,8	13	31	232	ТН
	Чай 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
Итого		457	3,3	13	56,4	372	
Пятница							
Полдник	Пряник	1/42	2,6	6	13,8	62	ТН
	Молоко питьевое 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	

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 10.11.2025

Обед от 7 до 12 лет - вторая смена

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

Возрастная группа: от 7-11 лет

Обед с 7-12 лет вторая смена

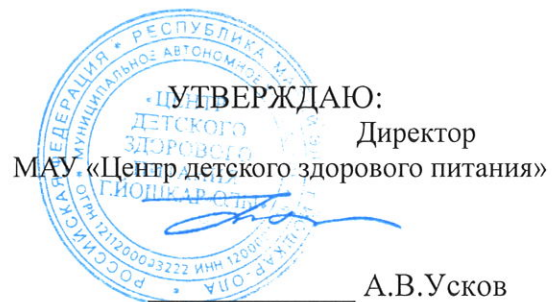
Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Салат из квашенной капусты	60	0	3	3,6	27	ТТК№50
	Рассольник Ленинградский , говядина отварная	200/20	6,7	5,9	16	139,4	132/2004 Т8/1996
	Котлета куриная рубленая с соусом красным	100 (50/50)	10	8,2	11,3	164,4	ТТК №52 528/3/1994
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	180/10	4,6	8,2	18,8	184	469/1994, 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10	80	ТН
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	11,9	68	ТТК№54
	Печенье Сормовское	1/50	1,1	1,7	10,8	40	ТН
Итого		1078	26,9	27,6	110,3	821,8	
Вторник							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	200/20	4,2	5,9	18,1	129	124/2004, Т17/1994
	Сосиска отварная	100	10,5	8,3	0,2	197	ТТК №100,1
	Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное	200/10	4,3	7,3	34	225	Т4/1994 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
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	11,9	68	ТТК№54
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	3	4,4	9,4	60	ТН
Итого:		988	26,4	26,64	106	822	
Среда							
Обед	Гарнировка: огурец свежий	60,0	0,48	0,06	2,16	9	ТН
	Суп картофельный/рыбная консерва	200/20	5,6	7	17,9	162,6	133/2004 Т1/3/1994
	Гуляш из говядины	50/50	11	7	3,5	135	437/2004
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	190/10	4,6	10,5	22,2	186	469/1994, 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
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	12,5	68	ТТК№54
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10	80	ТН
	Фрукт: апельсин свежий	1 шт (1/200)	0,6	0	11,59	60	ТН
Итого		1245	26,88	25,16	107,95	821,6	
Четверг							
Обед	Гарнировка: помидор свежий	60	0,66	0,12	2,34	10,8	ТН
	Суп картофельный с макаронными изделиями, цыпленок отварной	200/20	6,7	5,8	19,3	157	140/2004 Т- 17/1994
	Жаркое "Сюрприз"	55/190	11,4	15	31,1	343	ТТК№30
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	16,5	89,3	585/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	14,9	68	ТТК№54
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	2	0	14,2	85,6	ТН
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	3	4,4	9,4	60	ТН
Итого		1108	26,16	25,72	107,74	813,7	
Пятница							
Обед	Гарнировка: огурец свежий	1/60	0,48	0,06	2,16	9	ТН
	Суп картофельный с бобовыми, фрикадельки мясные	200/20	6,1	9,17	22,5	214	132/2004 112/2004
	Плов по-домашнему с говядиной	70/150	15,4	16,6	26,5	253	ТТК№7
	Напиток апельсиновый	200	0	0	19,8	77	699/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,4	11,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	11,9	68	ТТК№54
	Фрукт: груша свежая	1 шт (1/250)	0,6	0	6	60	ТН
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10	80	ТН
Итого		1208	26,88	26,63	110,76	822	

Обед от 7 до 12 лет вторая смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергети ческая	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Салат из квашенной капусты	60	0	3	3,6	27	ТТК№50
	Суп картофельный/рыбная консерва	200/20	5,6	6,5	13,2	150	133/2004, Т1/3/1994
	Сосиска отварная	100	9,5	8,3	0,2	196	ТТК№100,1
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	180/7	7,2	7,1	32,5	203	469/1994 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,9	58	628/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	11,5	80	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Печенье Сормовское	1/50	1,1	1,7	13,8	40	ТН
Итого		1050	26	27	106,6	822	
Вторник							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б, говядина отварная	200/20	8,1	9,5	23,3	195	139/2004 Т8/1996
	Гуляш из говядины	50/50	11	7	3,5	135	437/2004
	Рис отварной, масло сливочное	200/10	1,5	4,9	29,4	140	465/1994
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	12,8	81	ТТК№46
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	3	4,4	9,4	60	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	2,9	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого:		996	26,9	26,6	110,2	747	
Среда							
Обед	Борщ с капустой, картофелем на к/б	200	3,5	7	12	96	110/2004
	Пельмени отварные с маслом сливочным	200/10	20,4	18,6	44,2	460	664/1994 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,9	58	628/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	200	0	0	10,2	80	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Фрукт: апельсин свежий	1/150	0,6	0	12	60	ТН
Итого		993	26,9	26	110,2	822	
Четверг							
Обед	Гарнировка: помидор свежий	60	0,66	0,12	2,34	10,8	ТН
	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б, цыпленок отварной	200/20	5,2	7,1	16,2	150	124/2004
							Т-17/1994
	Гуляш из говядины	50/50	11	7	3,5	135	437/2004
	Картофельное пюре, масло сливочное	180/5	2,5	8,2	22,5	222,2	472/1994 14/2005
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	19,8	77	585/1994
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	3	4,4	9,4	60	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
Фрукт: мандарин свежий	1/100	0,2	0,2	7,5	38	ТН	
Итого		1123	26,86	27,62	110,04	822	
Пятница							
Обед	Гарнировка: огурец свежий	60,0	0,4	0,06	2,2	9	ТН
	Солянка «Школьная»	200/20	9	8,3	15,3	132	ТТК№70
	Птица запеченная (бедро)	120	8,2	6,9	0,26	135	ТТК№32,1
	Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное	180/10	5,2	8,7	29,8	170	Т4/1994 14/2005
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,5	80	ТН
	Напиток апельсиновый	200	0	0	19,8	77	699/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	70	ТН
Итого		1173	25,8	24,36	105,76	741	

7

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



Перспективное десятидневное меню с 10.11.2025

Обед от 7 до 12 лет за родительскую плату

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

Возрастная группа: от 7-11 лет

Обед от 7 до 12 лет за родительскую плату

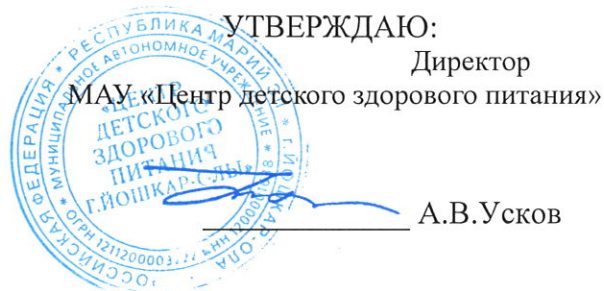
Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Рассольник Ленинградский, на к/б	200	4,10	4,90	16,00	114,00	132/2004
	Гуляш из филе цыпленка	110 (60/50)	12,00	8,40	4,80	174,00	ТТК№20
	Рис отварной, масло сливочное	180/6	4,50	10,80	48,60	312,00	465/1994, 14/2005
	Чай с шиповником	200	1,50	0,00	21,20	81,00	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	5,50	3,90	25,20	79,50	ТТК№54
Итого		729	27,60	28,00	115,80	760,50	
Вторник							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	200/20	4,20	5,90	18,10	129,00	124/2004, Т17/1994
	Котлета рыбная	100,00	16,4	10,4	16,3	220	388/2004
	Картофельное пюре, масло сливочное	200/6	4,20	11,60	39,60	268,00	472/1994 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,20	0,40	31,80	68,00	ТТК№54
Итого:		759	27,20	28,30	120,80	743,00	
Среда							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	200/20	5,60	7,00	17,90	162,60	133/2004 Т1/3/1994
	Котлета мясная	90	10,20	9,30	14,70	234,00	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	160/4	5,50	9,90	41,50	280,00	469/1994
	АК Чай с лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	629/1994
	Пряник	1/42	2,60	6,00	13,80	62,00	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,20	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
Итого		756,0	26,40	32,60	119,00	866,60	
Четверг							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные	200/20	7,20	7,50	29,30	143,00	140/2004 112/2004
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/50	10,00	8,20	11,30	164,40	ТТК№52, 528//3/1994
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/6	5,98	7,75	40,86	249,00	ТТК№58 14/2005
	АК Чай с шиповником	200	0,40	0,00	18,80	81,00	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,20	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
Итого		759	25,78	23,85	116,16	705,40	
Пятница							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	200	6,10	7,60	23,30	174,00	139/2004
	Сосиски отварные	100	10,50	11,00	0,20	197,00	ТТК №100,1
	Макаронные изделия отварные	170	5,30	8,00	46,20	281,00	465/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,60	0,00	12,00	80,00	ТН
	Хлеб пшеничный	1/25	1,90	0,20	12,90	61,00	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,20	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
Итого		728	26,60	27,20	110,50	861,00	

Обед от 7 до 12 лет за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энерге тическая	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный /рыбная консерва	200/20	5,6	6,5	13,2	150	133/2004, Т1/3/1994
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10	8,2	11,3	164,4	ТТК№52,528/ 3/1994
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	190/8	5,6	11	40,8	287	ТТК№58, 14/2005
	Чай 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		784	23,7	26,5	112,3	729,4	
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 ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого:		711	28	23,9	103,5	725	
Среда							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные	200/20	7,2	5,6	21,4	136	110/2004 112/2004
	Котлета «Улыбка»	100 (70/30)	10	9,9	5,4	184	ТТК №13
	Макаронные изд. 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	6,3	7,3	16,2	150	124/2004 Т-17/1994
	Котлеты рыбные	90	14,7	14,7	14,6	198	388/2004
	Рис отварной, масло сливочное	180/3	4,5	7,2	48,6	275	465/1994
	Компот яблочный	200	0,9	0	15	75	ТТК №68
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого		759	30,8	30	126,2	834	
Пятница							
Обед	Солянка «Школьная»	200/20	9	8,3	15,3	132	ТТК№70
	Макароны запеченные с сыром, масло сливочное	180/6	11,8	13,6	45,59	374	ТТК№226, 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,3	0	15,2	60	628/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		839	23,5	22,3	102,19	714	

8

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



Перспективное десятидневное меню с 10.11.2025

Обед от 12 лет и старше за родительскую плату

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

Возрастная группа: от 12 лет и старше

Обед от 12 лет и старше за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергет ическая	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Рассольник Ленинградский на к/б	250	5,2	7,1	20	143	132/2004
	Гуляш из филе цыпленка	110 (60/50)	12	8,4	4,8	174	ТТК№20
	Рис отварной	220	5,5	11,9	59,4	336	465/1994
	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		838,0	27,2	28	131,8	863	
Вторник							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/20	5	6,9	21,4	152	124/2004, Т17/1994
	Котлеты рыбные	100,00	16,4	10,4	16,3	220	388/2004
	Картофельное пюре, масло сливочное	200/3	4,3	11,6	39,7	264	472/1994 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
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого:		831	30	29,5	121,2	823	
Среда							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	7,6	7	24,9	200	133/2004 Т1/3/1994
	Котлета мясная	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	220/5	7,7	11,6	51,7	360	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		860	33,8	32,8	136,9	1009	
Четверг							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные	250/20	8,8	9,2	35,9	175	140/2004 112/2004
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/50	10	8,2	11,3	165	ТТК№52, 528/3/1994
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	180/4	5,1	10,3	47,4	266	ТТК№58 14/2005
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		812	28,4	28,3	142,2	816	
Пятница							
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	7,6	9,5	29,1	218	139/2004
	Сосиски отварные	100	10,5	11	0,2	197	ТТК №100,1
	Макаронные изделия отварные	220	7,7	8,36	51,7	314	465/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	23,7	68	ТТК№54
Итого		803	28,2	29,26	114,9	877	

Обед от 7 до 12 лет за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный /рыбная консерва	200/20	5,6	6,5	13,2	150	133/2004, Т1/3/1994
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10	8,2	11,3	164,4	ТТК№52,528/ 3/1994
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	190/8	5,6	11	40,8	287	ТТК№58, 14/2005
	Чай 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		784	23,7	26,5	112,3	729,4	
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 ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого:		711	28	23,9	103,5	725	
Среда							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные	200/20	7,2	5,6	21,4	136	110/2004 112/2004
	Котлета «Улыбка»	100 (70/30)	10	9,9	5,4	184	ТТК №13
	Макаронные изд. 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	6,3	7,3	16,2	150	124/2004 Т-17/1994
	Котлеты рыбные	90	14,7	14,7	14,6	198	388/2004
	Рис отварной, масло сливочное	180/3	4,5	7,2	48,6	275	465/1994
	Компот яблочный	200	0,9	0	15	75	ТТК №68
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого		759	30,8	30	126,2	834	
Пятница							
Обед	Солянка «Школьная»	200/20	9	8,3	15,3	132	ТТК№70
	Макароны запеченные с сыром, масло сливочное	180/6	11,8	13,6	45,59	374	ТТК№226, 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,3	0	15,2	60	628/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		839	23,5	22,3	102,19	714	

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



Перспективное десятидневное меню с 1С.11.2025

Обед от 12 лет и старше -овз, многодетные

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

Возрастная группа: от 12 лет и старше

Обед от 12 лет и старше - ОВЗ, многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Рассольник Ленинградский, фрикадельки мясные	250/20	9,8	9,2	20,2	183	132/2004 112/2004
	Гуляш из филе цыпленка	100 (50/50)	12	8,4	4,8	174	ТТК№20
	Рис отварной	200,0	5	10,8	54	305,4	465/1994,
	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		828	31,3	29	126,6	872,4	
Вторник							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/20	5	6,9	21,4	152	124/2004, Т17/1994
	Котлеты рыбные	100,00	16,4	10,4	16,3	220	388/2004
	Картофельное пюре, масло сливочное	210/10	4,59	12,43	42,5	283,1	472/1994, 14/2005
	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:		856	30,59	30,53	127	849,1
Среда							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	7,6	7	24,9	200	133/2004 Т1/3/1994
	Котлета мясная	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	200/6	7	12,4	47	353	469/1994 14/2005
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК №54
	Пряник	1/42	2,6	6	13,8	62	ТН
	Итого		850	33,5	39,2	130,1	996
Четверг							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные	250/20	8,8	9,2	35,9	175	140/2004 112/2004
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/50	10	8,2	11,3	165	ТТК№52, 528//3/1994
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	220/10	6,6	15,1	39,8	363	ТТК№58 14/2005
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Итого		858	29,9	33,1	134,6	913
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, масло сливочное	200/5	6,8	11,64	46,5	319,6	469/1994, 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		813	29,2	32,74	102,3	943,6

Обед от 12 лет и старше - овз, многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энерге тический ая	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	6,9	8,6	21,9	200	133/2004,Т1/3/1994
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 50/50	10	8,2	11,3	164,4	ТТК№52, 528/3/1994
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	230/10	6,9	13	30,8	300	ТТК№58
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого		908	30,4	30,8	123,9	921,4	
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
	Напиток ягодный	200	0,3	0	17,2	71	ТТК№64
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,6	0	19,1	80	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	136	ТТК№54
Итого:		943	30,2	28,6	115,2	875	
Среда							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные	250/20	8,9	6,4	26,2	185	110/2004 112/2004
	Котлета «Улыбка»	100 (70/30)	10	9,9	5,4	184	ТТК№13
	Макаронные изд. отварные	220	7,7	9	51,7	323	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		848	30,9	25,9	127,1	879	
Четверг							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/20	7,2	6,7	21,4	152	124/2004 Т-17/1994
	Котлеты рыбные	100	16,3	13,2	13,1	220	388/2004
	Рис отварной, масло сливочное	220/6	5	10,6	54	332	465/1994 14/2005
	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		862	33,2	31,44	139,8	922
Пятница							
Обед	Солянка «школьная»	250/20	11	10,1	21,8	172	ТТК№70
	Макароны, запеченные с сыром, масло сливочное	240/5	13,1	17,8	60,8	415	ТТК№26
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,6	0	19,1	80	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого		988	29,4	28,7	148,7	863	

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 10.11.2025

Обед от 12 лет и старше -СВО

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

Возрастная группа: от 12 лет и старше

Обед от 12 лет и старше - СВО

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Рассольник Ленинградский на к/б	250	5,20	7,10	20,00	143,00	132/2004
	Гуляш из филе цыпленка	110 (60/50)	12,00	8,40	4,80	174,00	ТТК№20
	Рис отварной	220	5,50	11,90	59,40	336,00	465/1994
	Чай с шиповником	200	0,40	0,00	18,80	81,00	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,20	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
	Хлеб пшеничный	1/25	1,90	0,20	12,90	61,00	ТТК №54
Итого		838,0	27,20	28,00	131,80	863,00	
Вторник							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/20	5,00	6,90	21,40	152,00	124/2004, Т17/1994
	Котлета рыбная	100,00	16,4	10,4	16,3	220	388/2004
	Картофельное пюре, масло сливочное	200/3	4,30	11,60	39,70	264,00	472/1994 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,90	0,20	12,90	61,00	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,20	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
Итого:		831	30,00	29,50	121,20	823,00	
Среда							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	7,60	7,00	24,90	200,00	133/2004 Т13/1994
	Котлета мясная	100	14,10	13,60	16,30	260,00	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	220/5	7,70	11,60	51,70	360,00	469/1994
	АК Чай с лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,90	0,20	12,90	61,00	ТТК №54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,20	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
Итого		860	33,80	32,80	136,90	1009,00	
Четверг							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные	250/20	8,80	9,20	35,90	175,00	140/2004 112/2004
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/50	10,00	8,20	11,30	165,00	ТТК№52, 528/3/1994
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	180/4	5,10	10,30	47,40	266,00	ТТК№58 14/2005
	АК Чай с шиповником	200	0,40	0,00	18,80	81,00	ТТК№46
	Хлеб пшеничный	1/25	1,90	0,20	12,90	61,00	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,20	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
Итого		812	28,40	28,30	142,20	816,00	
Пятница							
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	7,60	9,50	29,10	218,00	139/2004
	Сосиски отварные	100	10,50	11,00	0,20	197,00	ТТК №100,1
	Макаронные изделия отварные	220	7,70	8,36	51,70	314,00	465/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,20	0,00	10,20	80,00	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,20	0,40	23,70	68,00	ТТК№54
Итого		803	28,20	29,26	114,90	877,00	

Обед от 12 лет и старше СВО

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	6,9	8,6	21,9	200	133/2004, Т1/3/1994
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10	8,2	11,3	164,4	ТТК№52,528/ 3/1994
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/5	6	11,6	26,8	228	ТТК№58 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,3	0	15,2	60	628/1994
	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		866	29,5	29,4	119,9	849,4	
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
	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	2/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого:		801	34	29,2	126,8	865	
Среда							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные	250/20	8,9	6,4	26,2	185	110/2004 112/2004
	Котлета «Улыбка»	100 (60/40)	10	9,9	5,4	184	ТТК№13
	Макаронные изд. отварные	190	6,7	7,8	44,6	279	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
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		818	29,9	24,7	120	835	
Четверг							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/20	7,2	6,7	21,4	152	124/2004 Т- Т-17/1994
	Котлеты рыбные	100	16,3	13,2	13,1	220	388/2004
	Рис отварной	180	4,54	7,2	43,7	236	465/1994
	АККомпот яблочный	200	0,3	0,14	19,5	82	ТТК№ 68
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,6	68	ТТК№54
Итого		808	32,44	27,84	126,2	819	
Пятница							
Обед	Солянка «Школьная»	250/20	11	10,1	21,8	172	ТТК№70
	Макароны, запеченные с сыром	180	11,8	13,6	45,59	374	ТТК№226 14/2005
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,6	0	19,1	80	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	136	ТТК№54
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого		908	27,7	24,3	130,29	881	