

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



Перспективное десятидневное меню с 13.10.2025

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	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Рассольник Ленинградский, фрикадельки мясные	250/20	9,80	9,20	20,20	183,00	132/2004 112/2004
	Гуляш из филе цыпленка	100 (50/50)	12,00	8,40	4,80	174,00	ТТК№20
	Рис отварной	220,0	5,50	11,90	59,40	336,20	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		848,0	31,80	30,10	132,00	903,20	
Вторник							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/20	5,00	6,90	21,40	152,00	124/2004, Т17/1994
	Крокеты рыбные	100	13,40	11,60	13,20	213,00	ТТК№60
	Картофельное пюре, масло сливочное	220/10	4,80	13,00	44,50	296,10	472/1994, 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	2,20	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
Итого:		866,0	25,60	31,90	110,00	787,10	
Среда							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	7,60	7,00	24,90	200,00	133/2004 Т1/3/1994 Т1/3/1994
	Котлета мясная	100	14,10	13,60	16,30	260,00	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	200/7	7,00	12,40	47,00	353,00	469/1994 14/2005
	АК Чай с лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,20	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
	Пряник	1/42	2,60	6,00	13,80	62,00	ТН
Итого		859	33,80	39,40	133,10	1003,00	
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	220/10	6,60	15,10	39,80	363,00	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		858	29,90	33,10	134,60	913,00	
Пятница							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	250	7,60	9,50	16,60	218,00	139/2004
	Сосиски отварные	100	10,50	11,00	0,20	197,00	ТТК №100,1
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	220/7	7,60	12,90	51,50	354,00	469/1994, 14/2005
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,20	0,00	10,20	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		835,0	30,00	34,00	107,30	978,00	

Обед от 12 лет и старше - овз, многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ 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, говядина отварная	250/10	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
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	136	ТТК№54
Итого:		803	33,4	29	121,9	917	
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	150	5,3	10,2	42,6	264	469/1994 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		858	28,5	27,1	118	820	
Четверг							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/20	7,2	6,7	21,4	152	124/2004 Т-17/1994
	Крокеты рыбные	100	13,4	11,6	13,2	213	ТТК№60
	Рис отварной, масло сливочное	200/10	5	13,2	54	369	465/1994
	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		846	30,3	32,44	139,9	952	
Пятница							
	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	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	123	ТТК№54
Итого		980	29,1	28,5	145,7	918	

1

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

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



УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МАУ «Центр детского здорового питания»


А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 13.10.2025

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			Энергетическая	№ 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, масло сливочное	190/5	6,80	10,90	42,50	281,00	469/1994 14/2005
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,20	0,00	10,20	80,00	ТН
	Хлеб пшеничный	1/25	1,90	0,20	12,90	61,00	ТТК№54
Итого		520,0	18,90	19,30	76,90	586,40	
Вторник							
Завтрак	Сосиска отварная	100	9,50	8,30	0,20	197,00	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	180/3	4,40	6,00	36,00	187,00	ТТК№58, 14/2005
	АК Напиток Витаминный	200	0,30	0,14	19,50	82,00	ТТК№59
	Хлеб пшеничный	1/25	1,90	0,20	12,90	61,00	ТТК№54
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	3,00	4,40	9,40	60,00	ТН
Итого:		708,00	19,10	19,04	78,00	587,00	
Среда							
Завтрак	Сырники из рикотты, соус сладкий	190,0	15,80	15,40	48,60	348,00	ТТК№72, 67
	Кофейный напиток	200	1,40	1,60	10,40	103,00	762/3/1997
	Фрукт: груши свежие	1 шт (1/200)	0,72	0,28	12,00	114,00	ТН
Итого		590,0	17,92	17,28	71,00	565,00	
Четверг							
Завтрак	Жаркое "Сюрприз"	55/190	16,00	17,20	32,40	343,00	ТТК№30
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,00	15,00	77,00	585/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,20	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
	Фрукт:яблоко свежее	1 шт (1/150)	0,60	0,00	12,00	70,00	ТН
Итого		628,0	19,00	17,60	75,30	558,00	
Пятница							
Завтрак	Гарнировка: огурец свежий	60,0	0,48	0,06	2,16	9	ТН
	Плов по-домашнему с филе куриным	50/190	15,00	17,90	35,00	254,40	ТТК№2/2
	Компот яблочный	200	0,90	0,00	13,00	75,00	ТТК№68
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,20	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,20	0,00	10,50	80,00	ТН
Итого		733,0	18,78	18,36	76,56	486,4	

Завтрак от 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Сосиска отварная	100	9,5	8,3	0,2	196	ТТК№100,1
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	180/7	7,65	9,5	54	250	469/1994 14/2005
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	11,5	80	ТН
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	13,9	61	ТТК№54
Итого		512	19,25	18	79,6	587	
Вторник							
Завтрак	Котлета мясная	90	9,2	9,3	14,7	154	ТТК№63
	Рис отварной, масло сливочное	210/10	1,5	5,2	8,9	143	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:		768	18,2	19,5	74,6	567	
Среда							
Завтрак	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,7	5,9	11,3	120	3/1997
	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес», масло сливочное	150/10	8,8	9,9	33,6	256	Т4/2004, 14/2005
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	70	ТН
Итого		560,0	16,3	15,8	67,1	526	
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, масло сливочное	180/5	4	6,9	28,1	218	472/1994, 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,15	0	15,2	60	629/1994
	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
Итого		717	19,05	19,7	76,9	563	
Пятница							
Завтрак	Птица запеченная (бедро)	90	6,2	5,2	0,2	177	ТТК№32,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/10	6	9	28	200	ТТК№58 14/2005
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,5	80	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,3	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Пряник	1/42	2,6	3	13,8	62	ТН
Итого		523	17,3	17,6	68,4	587	

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



УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МАУ «Центр детского здорового питания»

 А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 13.10.2025
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	№ 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	180/5	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		728,0	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
	Рыба по-школьному	90	16,10	14,60	3,80	265,00	ТТК№39
	Картофельное пюре	190	4,00	8,55	37,70	219,60	472/1994
	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:		733,0	26,70	29,45	106,40	739,60	
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	160/3	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		755,0	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	180/6	5,40	7,00	36,90	205,00	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		739,0	25,20	23,10	112,20	661,40	
Пятница							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	200	6,10	7,60	13,30	174,00	139/2004
	Сосиски отварные	100	10,50	11,00	0,20	197,00	ТТК №100,1
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	150/4	5,30	8,00	46,20	281,00	465/1994 14/2005
	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		712,0	26,60	27,20	100,50	861,00	

Обед от 7 до 12 лет за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный /рыбная консерва	200/20	5,6	7	19,8	163	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	190/9	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		785	23,7	27	118,9	742,4	
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 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:		736	29,9	24,1	116,4	786	
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	6,7	6,9	19,6	129	124/2004 Т-17/1994
	Крокеты рыбные	90	10,6	10,1	11,9	176	ТТК№60
	Рис отварной, масло сливочное	180/8	4,5	9,8	48,6	312	465/1994 14/2005
	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		764	27,1	27,6	126,9	828
Пятница							
	Солянка «Школьная»	200/20	9	5,8	6,8	132	ТТК№70
	Макаронные запеченные с сыром, масло сливочное	180/4	9,8	11,4	45,59	374	ТТК№226,14/ 2005
	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
	Пряник	1/42	2,6	6	14,8	62	ТН
Итого		679	23,8	23,6	93,29	716	0

1

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



Перспективное десятидневное меню с 13.10.2025

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			Энергет ическая	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Пельмени отварные с маслом сливочным	200/10	25,00	18,60	59,40	527,00	664/1994
	Чай с шиповником	200	0,40	0,00	18,80	81,00	ТТК№46
	Хлеб пшеничный	2/25	1,90	0,20	12,90	61,00	ТТК№54
Итого		460,0	27,30	18,80	91,10	669,00	
Вторник							
Полдник	Запеканка из творога с соусом сладким	140/50	20,10	13,40	21,70	328,00	366/2004 ТТК№67
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	628/1994
	Фрукт :яблоко свежее	1/150	0,60	0,00	12,00	70,00	ТН
Итого:		540,0	20,90	13,40	48,70	456,00	
Среда							
Полдник	Сосиски отварные	100	10,50	11,00	0,20	197,00	ТТК№100,1
	Рис отварной, масло сливочное	200/9	5,00	12,20	54,00	343,00	465/1994 142005
	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
Итого		534,0	18,00	23,40	79,10	681,00	
Четверг							
Полдник	Макароны запеченные с сыром	180,00	9,80	7,50	44,00	284,00	ТТК№226
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5,00	6,40	9,40	120,00	ТН
	Фрукт: груша свежая	1шт (200)	0,72	0,00	12,00	70,00	ТН
Итого		580,0	15,52	13,90	65,40	474,00	
Пятница							
Полдник	Гарнировка: помидор свежий	60	0,60	0,10	2,30	10,80	ТН
	Котлета куриная рубленная с соусом красным основным	50/50	10,00	8,20	11,30	164,40	ТТК№52, 528/3/1994
	Каша гречневая вязкая	180	5,40	6,00	36,90	205,00	ТТК№58
	Напиток ягодный(черноплодная рябина)	200	0,60	0,00	24,80	97,00	ТТК№27
	Хлеб пшеничный	1/25	1,90	0,20	12,90	61,00	ТТК№54
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,60	0,00	12,00	70,00	ТН
Итого		715,0	19,10	14,50	100,20	608,20	

Полдник от 7 до 12 лнт ОВЗ и многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
2 завтрак	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							
2 завтрак	Пудинг из творога (запеченный) с соусом сладким	150/50	25,3	16,4	31,1	356	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:		550	26,5	17	69,9	523	
Среда							
2 завтрак	Гуляш из говядины	50/50	16,4	6	3,5	135	437/2004
	Рис отварной	170	3,5	6,2	39,4	217	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		552	24,7	18,4	84,8	535	
Четверг							
2 завтрак	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: яблоко свежее	1шт(150)	0,8	0,3	13,3	53	ТН
Итого		603	22,1	9,6	81,6	566	
Пятница							
2 завтрак	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
		410	18,2	25,8	53,3	533	
Итого							

8

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



Перспективное десятидневное меню с 13.10.2025
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			Энергети- ческая	№ 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	250/10	5,00	6,90	21,40	152,00	124/2004, Т17/1994
	Крокеты рыбные	100	13,40	11,60	13,20	213,00	ТТК№60
	Картофельное пюре	200/5	4,30	11,60	39,70	264,00	472/1994
	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:		823	27,00	30,70	118,10	816,00	
Среда							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	7,60	7,00	24,90	200,00	133/2004 Т1/3/1994
	Котлета мясная	100	14,10	13,60	16,30	260,00	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	220/6	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		861,0	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	180/3	5,10	10,30	47,40	231,00	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		848,0	28,40	28,30	142,20	781,00	
Пятница							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	250	7,60	9,50	16,60	218,00	139/2004
	Сосиски отварные	100	10,50	11,00	0,20	197,00	ТТК №100,1
	Макаронные изделия отварные	200	7,00	7,60	47,00	286,00	465/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,20	0,00	10,20	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		808,0	29,40	28,70	102,80	910,00	

Обед от 12 лет и старше за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ 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№52,52 8/3/1994
	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
	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 112/2004
	Котлета «Улыбка»	100 (70/30)	10	9,9	5,4	184	ТТК№13
	Макаронные изд. отварные	180	6,4	7,4	42,3	265	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		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- 17/1994
	Крокеты рыбные	100	13,4	11,6	13,2	213	ТТК№60
	Рис отварной, масло сливочное	180/6	4,54	9,8	43,7	310	465/1994
	АККомпот 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		822	29,84	29,04	129,6	893	
Пятница							
	Солянка «Школьная»	250/20	11	10,1	21,8	172	ТТК№70
	Макароны, запеченные с сыром, масло сливочное	180/5	9,8	14	45,59	411	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		913	25,7	24,7	130,29	918	

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 13.10.2025

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			Энергети ческая ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Рассольник Ленинградский на к/б	200	4,10	4,20	10,00	114,00	132/2004
	Котлета куриная рубленая с соусом красным	100 (50/50)	10,00	8,20	11,30	164,40	ТТК №52 528/3/1994
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	180/10	6,80	10,90	42,50	281,00	469/1994, 14/2005
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,20	0,00	10,20	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	15,00	68,00	ТТК№54
Итого		748,0	25,20	23,90	101,90	768,40	
Вторник							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	200/20	4,20	5,90	11,50	129,00	124/2004, Т17/1994
	Сосиска отварная	100	9,50	8,30	0,20	197,00	ТТК №100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/7	5,80	7,40	40,00	200,00	ТТК №58, 14/2005
	АК Напиток Витаминный	200	0,30	0,14	19,50	82,00	ТТК№59
	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:		985,0	26,90	26,74	109,40	797,00	
Среда							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	200/20	5,60	6,50	13,20	150,00	133/2004 Т17/1994
	Котлеты	90	10,20	9,40	10,30	200,10	473/1997
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	190/10	6,80	10,90	42,50	281,00	469/1994, 14/2005
	АКЧай с лимоном	200/7	0,15	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		775,0	26,85	27,40	110,00	820,10	
Четверг							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	200	5,80	6,20	25,20	147,00	140/2004
	Жаркое "Сюрприз"	55/190	16,70	17,20	32,40	343,00	ТТК№30
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,00	15,00	77,00	585/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,20	0,20	15,90	68,00	ТТК№54
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,60	0,00	12,00	70,00	ТН
Итого		828,0	25,50	23,60	100,50	705,00	
Пятница							
Обед	Гарнировка: огурец свежий	1/60	0,48	0,06	2,16	9,00	ТН
	Суп картофельный с бобовыми, фрикадельки мясные	200/20	5,30	7,20	19,80	214,00	132/2004 112/2004
	Плов по-домашнему с филе куриным	50/190	15,00	17,90	35,00	254,50	ТТК №2/2
	Компот яблочный	200	0,90	0,00	13,00	75,00	ТТК№68
	Хлеб пшеничный	2/25	2,80	0,40	15,00	122,00	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,20	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
Итого		1003,0	26,88	25,96	111,36	822,50	ТН

Обед от 7 до 12 лет вторая смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	№ 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
	Сосиска отварная	100	9,5	8,3	0,2	196	ТТК№100,1
	Макаронные изделия отварные	180	7,2	8,9	60	264	469/1994
	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
Итого		733	24,7	24,1	100,8	758	
Вторник							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, говядина отварная	200/20	8,1	9,5	34,4	195	139/2004
	Котлета мясная	90	9,2	9,3	14,7	154	ТТК№63
	Рис отварной, масло сливочное	200/10	1,5	4,9	8,2	140	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	2/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого:		986	26,6	28,9	111,3	766	
Среда							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные	200/20	7,2	6,2	27	139	110/2004 112/2004
	Котлета «Улыбка»	100 (70/30)	10	10,1	5,4	184	ТТК№13
	Макаронные изд. отварные	150	5,3	7,1	42,6	255	469/1994
	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
Итого		703	24,7	23,8	101,1	726	
Четверг							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	200/20	6,3	7,3	16,2	150	124/2004 Т-17/1994
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 50/50	10	9,3	13,5	164,4	ТТК№52, 528/3/1994
	Картофельное пюре	180	2,5	5,9	24,3	218	472/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,9	58	628/1994
	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
Итого		958	26,1	27,5	108,1	779,4	
Пятница							
	Солянка «Школьная»	200/20	9	8,3	15,3	132	ТТК№70
	Макароны запеченные с сыром, масло сливочное	180/10	12,5	12,3	37,2	374	ТТК№226
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,5	80	ТН
	Чай с лимоном	200/7	0,15	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	3	13,8	62	ТН
Итого		892	26,65	24	107,9	776	

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 13.10.2025

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 ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Печенье "Юбилей"	4/17	1,30	3,10	11,40	79,00	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		425,0	2,20	3,10	38,60	209,00	
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	1/200	5,00	6,40	9,40	120,00	ТН
	ультрапастеризованное						
Итого:		442,0	7,80	12,40	38,20	240,00	
Среда							
Полдник	Печенье «Юбилей»	4/17	1,30	3,10	11,40	79,00	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		425,0	2,20	3,10	38,60	209,00	
Четверг							
Полдник	Печенье «Супер-континк»	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	1/200	5,00	6,40	9,40	120,00	ТН
	ультрапастеризованное						
	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»	4/17	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		418	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 (1/150)	0,6	0	12	60	ТН
Итого:		368	1,1	1,5	34,2	161	
Среда							
Полдник	Печенье «Юбилей»	4/17	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		418	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 13.10.2025
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 ценность	№ 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	12,30	68,00	ТТК№54
Итого		553,00	20,10	18,60	79,00	613,40	
Вторник							
Завтрак	Сосиска отварная	100	10,50	15,70	0,20	197,00	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая	210	6,40	2,20	41,00	243,00	ТТК58
	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:		543,00	19,40	18,44	76,60	590,00	
Среда							
Завтрак	Яйцо отварное	1 шт (40)	5,10	4,60	0,30	63,00	324/1997
	Вареники с картофелем, масло сливочное	170/7	11,50	13,80	41,90	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		617,0	17,40	18,40	69,20	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	1,30	0,40	12,30	122,00	ТТК№54
Итого		557,0	17,90	18,10	73,30	574,00	
Пятница							
Завтрак	Плов по-домашнему с филе куриным	50/190	15,40	17,90	37,00	349,00	ТТК№2/2
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,90	0,40	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	18,60	78,20	544,00	

Завтрак от 12 лет и старше-родительская плата

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Сосиска отварная	100	10,5	10	0,2	197	ТТК№100,1
	Макаронные изделия отварные	220	7,5	9	51,7	323	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		560	20,5	19,4	83	648	
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 пшеничный	1/25	2,3	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого:		550	22,3	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
	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	19,8	77	699/2004
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	60	ТН
Итого		553,0	18	18,4	87,6	544	
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	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№4,1,528 /3/1994
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	180/3	6	11,9	44	280	469/1994, 14/2005
	Сок мультифруктовый в ассортименте	1/200	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		551	20,3	21,9	93,8	680	

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

Возрастная группа: от 7-11 лет

Полдник ГПД

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая я	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,60	0,00	12,00	70,00	ТН
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	628/1994
Итого		350,0	0,80	0,00	27,00	128,00	
Вторник							
Полдник	Ватрушка с картофелем и сыром	100,0	11,30	11,30	23,50	269,00	ТТК№57
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,20	0,00	10,20	80,00	ТН
Итого:		300,00	11,50	11,30	33,70	349,00	
Среда							
Полдник	Кекс столичный	100	12,00	13,00	29,90	285,00	701/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,20	0,00	15,00	58,00	628/1994
Итого		307,00	12,20	13,00	44,90	343,00	
Четверг							
Полдник	Пирожное песочное со сгущенным молоком	100,00	6,20	23,60	38,80	446,00	ТТК№9
	Напиток ягодный	200,00	0,60	0,00	24,80	97,00	ТТК№64
Итого		300,00	6,80	23,60	63,60	543,00	
Пятница							
Полдник	Полоска студенческая	100	6,30	11,00	64,30	383,00	102/1999
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,20	0,00	10,20	80,00	ТН
Итого		300,00	6,50	11,00	74,50	463,00	

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»



Перспективное десятидневное меню с 13.10.2025

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			Энергетич еская	№ 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	5,55	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	27,25	28,00	131,80	863,00	
Вторник							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/10	5,00	6,90	21,40	152,00	124/2004, Т17/1994
	Крокеты рыбные	100	13,40	11,60	13,20	213,00	ТТК№60
	Картофельное пюре	200/5	4,30	11,60	39,70	264,00	472/1994
	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:		821	27,00	30,70	118,10	816,00	
Среда							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	7,60	7,00	24,90	200,00	133/2004 Т1/3/1994
	Котлета мясная	100	14,10	13,60	16,30	260,00	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	220/6	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		861,0	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	180/3	6,60	11,46	39,80	311,20	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		811,0	29,90	29,46	134,60	861,20	
Пятница							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	250	7,60	9,50	16,60	218,00	139/2004
	Сосиски отварные	100	10,50	11,00	0,20	197,00	ТТК №100,1
	Макаронные изделия отварные	200	7,00	7,60	47,00	293,00	469/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,80	0,30	13,30	53,00	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		808,0	30,00	29,00	105,90	890,00	

Обед от 12 лет и старше-СВО

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ 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	265	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	886,4	
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
	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 112/2004
	Котлета «Улыбка»	100 (70/30)	10	9,9	5,4	184	ТТК№13
	Макаронные изд. отварные	180	6,4	7,4	42,3	265	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		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-17/1994
	Крокеты рыбные	100	13,4	11,6	13,2	213	ТТК№60
	Рис отварной, масло сливочное	180/6	4,54	9,8	43,7	310	465/1994
	АККомпот 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		822	29,84	29,04	129,6	893	
Пятница							
	Солянка «Школьная»	250/20	11	10,1	21,8	172	ТТК№70
	Макароны, запеченные с сыром, масло сливочное	180/5	9,8	14	45,59	411	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		913	25,7	24,7	130,29	918	