

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 26.01.2026

Завтрак от 7 до 12 лет

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

Возрастная группа: от 7-11 лет

Завтрак 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Плов по-домашнему	50/160	16	18,8	37,3	379	ТТК№2
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	11,9	68	ТТК№54
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого		643	18,6	19,2	74,4	585	
Вторник							
Завтрак	Сосиска отварная	100	10,5	11	0,2	197	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/10	4,65	8,21	37,8	186,5	ТТК№58 14/2005
	АК Напиток Витаминный	200	0,3	0,14	13,2	82	ТТК№59
	Фрукт: апельсин свежий	1/200	0,6	0	12	60	ТН
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
Итого:		760	19,85	19,75	89	647,5	
Среда							
Завтрак	Сырники из рикотты, сладкая подлива	130/40	14,1	13,35	52,6	297	ТТК№72, 25
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
Итого		570	19,3	19,75	77	475	
Четверг							
Завтрак	Крокеты рыбные	90	10,6	10,1	11,9	176	ТТК№60
	Картофельное пюре, масло сливочное	160/3	5	7	13,9	170	472/1994 14/2005
	АК Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	60	ТН
Итого		636	18,6	17,5	74,5	558	
Пятница							
Завтрак	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/50	10	8,2	11,3	164	ТТК№52 528/3/1994
	Макаронные изделия отварные	200	5,35	9,75	30	259,2	469/1994
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103,3	762/3/1997
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого		525	18,65	19,75	74,6	587,5	

Завтрак 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Котлета куриная рубленная с соусом красным основным	50/40	8,12	9	8,38	54,4	ТТК№52 528/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,8	7,4	20,4	206	Т4/1994
	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 ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого		703	17,72	16,8	70,88	470,4	
Вторник							
Завтрак	Салат из квашеной капусты	60	0	2	4,86	27,2	ТТК№50
	Котлета мясная	100	12	8,75	10,4	160	ТТК№63
	Рис отварной, масло сливочное	180/10	4,56	8,6	24,7	244,3	465/1994 14/2005
	АК Компот Изюминка	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		583	19,16	19,75	77,66	587,5	
Среда							
Завтрак	Каша пшеничная молочная, масло сливочное	180/10	10,75	12	21	205,7	Т4/2004, 14/2005
	Какао с молоком	200	4,9	5	23,5	190	693/2004
	Баранка сдобная	1/35	2,9	2,7	19,2	121,8	ТН
	Фрукт: Яблоко свежее	1 шт (150)	0,6	0	12	70	ТН
Итого		575	19,15	19,7	75,7	587,5	
Четверг							
Завтрак	Фрикадельки в соусе	105 (55/50)	12,3	8,7	9,7	217	469/2004
	Картофельное пюре	190	4,2	9	22,9	195	472/1994
	АК Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	60	ТТК№54
	Фрукт: Апельсин свежий	1/200	0,6	0	12	60	ТН
Итого		720	19,2	17,9	78,3	616	
Пятница							
Завтрак	Гуляш из филе цыпленка	60/50	11,1	8,1	4,6	174	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	180/3	5,1	11	30,5	285,2	469/1994 14/2005
	Напиток Ягодный	200	0,6	0	24,8	97	ТТК№64
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого		526	19,2	19,5	76,8	628,2	

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 26.01.2026
завтрак от 12 лет и старше за родительскую плату
Для организации детского питания детей
в образовательных учреждениях г. Йошкар-Олы

Возрастная группа: от 12 лет и старше лет

Завтрак от 12 лет и старше-родительская плата

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Плов по-домашнему	40/160	16	18,8	44,7	412	ТТК№2
	АК Чай с лимоном	200/7	0,2	0	15	58	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		640	18,6	19,2	85,8	618	
Вторник							
Завтрак	Сосиска отварная	100	10,5	11	0,2	197	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/5	9,2	14,7	35	180	ТТК№58 14/2005
	Напиток Витаминный	200	0,3	0,1	19,5	82	ТТК№59
	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:		563	24,1	26,4	83,5	588	
Среда							
Завтрак	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,9	9,5	10	149	3/1997
	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/1997
	Каша рисовая молочная, масло сливочное	230/10	6,9	6,8	45	336	Т4/2004 14/2005
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103,3	762/3/1997
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТН
Итого		563	22,5	22,9	91,6	719,3	
Четверг							
Завтрак	Крокеты рыбные	100	13,4	11,6	13,2	213	ТТК№60
	Картофельное пюре	200	4,2	9	29,2	218	472/1994
	АК Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,3	0,4	15,9	58	ТТК№57
Итого		558	22	21,2	92	634	
Пятница							
Завтрак	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/50	10	8,2	11,3	140	ТТК №52 528/3/1994
	Макаронные изделия отварные	230	9,4	15,1	41,5	318	469/1994
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		563	21,8	23,7	83,7	584	

Завтрак от 12 лет и старше - родительская плата

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/50	8,35	10	10,12	150	ТТК№52 528/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	190	7	7,8	21,5	217,4	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	60	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого		555	19,95	18,4	76,62	559,4	
Вторник							
Завтрак	Котлета мясная	100	14,7	13,6	16,75	260	ТТК№63
	Рис отварной, масло сливочное	190/5	4,8	5,3	26	218,8	465/1994 14/2005
	АК Компот Изюминка	200	0,2	0	16,95	94	ТТК№61
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		528	22,1	19,3	76,6	644,8	
Среда							
Завтрак	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/1997
	Каша пшениная молочная, масло сливочное	180/5	10,75	13,6	36,4	303	Т4/2004, 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	60	ТТК№54
	Фрукт: Апельсин свежий	1/200	0,6	0	12	60	ТН
Итого		650	18,55	18,4	76,6	544	
Четверг							
Завтрак	Фрикадельки в соусе	105 (55/50)	10,8	8,7	6,85	163,5	469/2004
	Картофельное пюре	200	5,2	10,8	44,8	205	472/1994
	АК Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	60	ТТК№54
	Баранка сдобная	1/35	2,9	2,7	10,4	100,7	ТН
Итого		565	21	22,4	95,75	613,2	
Пятница							
Завтрак	Гуляш из филе цыпленка	50/50	13,3	11,9	7,4	158	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные	220	6,2	7,4	37,3	321,4	469/1994
	Напиток Ягодный	200	0,6	0	24,8	97	ТТК№64
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого		553	22,5	19,7	86,4	648,4	

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 26.01.2026

Полдник от 7 до 12 лет- многодетные и ОВЗ

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

Возрастная группа: от 7-11 лет

Полдник от 7 до 12 лет ОВЗ и многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Вареники с картофелем, масло сливочное	200/5	12,1	10,2	49,3	232	ТТК №69 14/2005
	Чай 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		630	19,2	16,8	86,6	471	
Вторник							
	Пудинг из творога (запеченный) со сладкой подливой	200/30	22,7	14,7	27,9	320	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:		630	24,3	16,3	58,5	503,3	
Среда							
Полдник	Котлета куриная рубленая	50	7,2	7,8	5,1	116	ТТК№52
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	170/3	5,1	5,6	34,8	193,8	ТТК№58 14/2005
	Напиток Мандариновый	200	0,9	0,02	13	50,5	ТТК№73
	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		606	16	13,82	76,8	498,3	
Четверг							
Полдник	Птица запеченная (голень)	90	8	10	0,2	123,2	ТТК№4
	Каша пшенная вязкая, масло сливочное	180/10	5	20	49,5	331,5	463/1994 14/2005
	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		505	19,9	36,6	72	635,7	
Пятница							
Полдник	Жаркое по-домашнему	50/150	22,5	8,1	11,5	243	436/2004
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	11,9	68	ТТК№54
Итого		640	25,2	8,5	48,8	451	

Полдник от 7 до 12 лет ОВЗ и многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Сырники из рикотты, сладкая подлива	130/30	11	6	27,8	198,9	ТТК№72 ТТК№25
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
Итого		590	16,2	12,4	52,2	376,9	
Вторник							
Полдник	Пудинг с фруктами, соус сладкий	200/50	3,1	17,2	58,4	281	ТТК№51 ТТК№67
	Печенье Сормовское	1/50	1,1	1,7	13,8	40	ТН
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого:		500	4,4	18,9	82,4	401	
Среда							
Полдник	Гуляш	50/50	14,8	9,3	3,5	135	437/2004
	Рис отварной	190	4,8	6,6	26	237,7	465/1994
	Напиток Ягодный	200	0,6	0	24,8	97	ТТК№64
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого		515	22,1	16,1	67,2	530,7	
Четверг							
Полдник	Манник, сладкая подлива	200/50	7,8	17,5	69,3	344	ТТК№5 ТТК№25
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Фрукт: груша свежая	1 шт (1/200)	0,4	0,3	11	47	ТН
Итого		600	8,6	17,8	99,1	472	
Пятница							
Полдник	Жаркое "Сюрприз"	50/150	18,8	10,5	31,8	280	ТТК№30
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Фрукт: Яблоко свежее	1 шт (150)	0,6	0	12	70	ТН
Итого		583	22	10,9	75,7	480	

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

СОГЛАСОВАНО:



УТВЕРЖДАЮ:



Директор
МАУ «Центр детского здорового питания»

А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 26.01.2026

Полдник-ОВЗ

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

Возрастная группа: от 7 лет и старше лет

Полдник ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Печенье "Юбилей"	2/17	0,8	2	7,6	5,2	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		434	6	8,4	32	183,2	
Вторник							
Полдник	Печенье "Юбилей"	2/17	0,8	2	7,6	5,2	ТН
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	60	ТН
Итого:		391	1,7	2	34,8	125,2	
Среда							
Полдник	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Фрукт: апельсин свежий	1/200	0,6	0	12	60	ТН
Итого		400	1	0	30,8	141	
Четверг							
Полдник	Печенье «Супер-контик»	1/50	2,8	13	31	232	ТН
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого		450	3,2	13	62	396	
Пятница							
Полдник	Пряник	1/42	2,6	6	13,8	62	ТН
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	60	ТН
Итого		399	3,5	6	41	182	

Полдник ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
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	
Вторник							
Полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: апельсин свежий	1 шт (1/150)	0,6	0	12	60	ТН
Итого:		350	0,8	0	27	118	
Среда							
Полдник	Печенье «Юбилей»	1/17	0,65	1,55	5,7	39,5	ТН
	Фрукт: яблоко свежее	1 шт (1/150)	1,4	0,3	12,2	65	ТН
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
Итого		425	2,35	1,85	33,1	164,5	
Четверг							
Полдник	Печенье «Супер-контик»	1/50	2,8	13	31	232	ТН
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого		450	3,2	13	62	396	
Пятница							
Полдник	Печенье «Юбилей»	2/17	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 лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
Итого		391	3	3,4	38,8	204	

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 26.01.2026

Обед от 7 до 12 лет - вторая смена

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

Возрастная группа: от 7-11 лет

Обед с 7-12 лет вторая смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	200	5,35	7,5	26	174	139/2004
	Плов по-домашнему	50/200	19	18,8	44,7	412	ТТК№2
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	11,9	68	ТТК№54
Итого		883	26,95	26,7	107,8	792	
Вторник							
Обед	Борщ Сибирский, цыпленок отварной	200/20	8,6	8,95	34,5	200	111/2004 Т-17/1994
	Сосиска отварная	100	10,5	11	0,2	197	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	180/5	4	7,4	34,1	165	ТТК№58 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
Итого:		730	25,3	27,69	101,2	705	
Среда							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, говядина отварная	200/20	9,6	7,85	29,7	216,6	124/2004 Т8-1996
	Котлета "Улыбка"	60/30	9,1	8,9	16,5	166	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	150	4	7,3	22,5	194,4	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	16,9	68	ТТК№54
Итого		700	25,2	24,45	100,8	705	
Четверг							
Обед	Рассольник Ленинградский на к/б	200	6,6	9,4	27,1	150,9	132/2004
	Крокеты рыбные	90	10,6	10,1	11,9	176	ТТК№60
	Картофельное пюре, масло сливочное	160/3	5	7	13,9	170	472/1994 14/2005
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	60	ТН
Итого		836	25,2	26,9	101,6	708,9	
Пятница							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	200/20	8,8	9	37,3	214,6	133/2004 Т1/3/1994
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/50	10	8,2	11,3	164	ТТК№52 528/3/1994
	Макаронные изделия отварные	160	4,28	7,8	24	207,4	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
Итого		705	25,18	25,2	100,5	705	

Обед с 7-12 вторая смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	200	8	6,9	32	234,6	140/2004 Т17/1994
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/40	8,12	9	8,38	54,4	ТТК№52 528/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,8	7,4	20,4	206	Т4/1994
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого		903	25,72	23,7	102,88	705	
Вторник							
Обед	Борщ с капустой и картофелем, фрикадельки мясные	200/20	7	9,55	31,84	181,7	110/2004 112/2004
	Котлета мясная	100	12	8,75	10,4	160	ТТК№63
	Рис отварной, масло сливочное	180/5	4,56	5	24,7	207,3	465/1994 14/2005
	Компот Изюминка	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		738	26,16	23,7	104,64	705	
Среда							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	200/20	4,6	6,4	27,92	166	132/2004 Т- 17/1994
	Птица запеченная (бедро)	100	10,15	13,5	0,2	171,7	ТТК№32,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	180/9	7,6	6,9	34,68	291,8	ТТК№58 14/2005
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого		774	26,95	27,4	107,8	822,5	
Четверг							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, говядина отварная	200/20	6,15	10,47	25,8	203,8	139/2004 Т8/1996
	Фрикадельки в соусе	105 (55/50)	12,3	8,7	9,7	217	469/2004
	Картофельное пюре	180	4	8,5	21,7	184,7	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		763	26,95	28,27	107,8	822,5	
Пятница							
Обед	Суп-лапша домашняя, цыпленок отварной	200/20	7	6,2	19,4	137	148/2004 Т- 17/1994
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	10	7,4	7,4	158	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные	200	5,6	9,7	33,9	292,2	469/1994
	АК Напиток Ягодный	200	0,6	0	24,8	97	ТТК№64
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
		753	25,6	23,7	102,4	756,2	

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 26.01.2026

Обед от 7 до 12 лет за родительскую плату

Для организации детского питания детей

в образовательных учреждениях г. Йошкар-Олы

Возрастная группа: от 7-11 лет

Обед от 7 до 12 лет за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, говядина отварная	200/10	6,1	7,6	23,3	174	139/2004 Т8-1996
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	11	7,6	4,3	158	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	180/4	5	10	42	265	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	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		752	26,6	25,8	119,5	811	
Вторник							
Обед	Борщ Сибирский на к/б	200	6,4	6	14	155	111/2004 Т-17/1994
	Котлета рыбная	90	14,7	11,8	11,8	198	388/2004
	Картофельное пюре	200	5	7,3	36,2	209,4	472/1994
	АК Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого:		723	28,5	25,5	98,7	714,4	
Среда							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, говядина отварная	200/20	6,1	5,7	18,1	129	124/2004 Т8-1996
	Сарделька Любительская	70/30	11,7	12,3	6,1	158	ТТК№62
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	180/3	5,4	4,3	44,4	159,5	469/1994 14/2005
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		768	27,6	22,9	112,6	635,5	
Четверг							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	200/20	6,5	5,4	16,2	166	132/2004 Т-17/1994
	Сосиска отварная	100	10,5	11	0,2	197	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	170/6	5,1	7,9	47,4	216,2	ТТК№58 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		754	26,4	24,9	107,6	766,2	
Пятница							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	200/20	6,9	9	19,8	163	133/2004 Т1/3/1994
	Котлета мясная	90	12,2	11,4	14,7	234	ТТК№63
	Рис отварной, масло сливочное	170/5	4	6,6	40,2	254	469/1994 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		743	27,6	27,6	122,3	861	

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 с макаронными изделиями, цыпленок отварной	200/20	6,36	4,85	29,3	155	140/2004 Т- 17/1994
	Плов по-домашнему с филе куриным	240 (50/190)	14	16,6	41,5	404	ТТК№2/2
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	60	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого		718	24,86	22,05	110,8	771	
Вторник							
Обед	Борщ с капустой и картофелем, фрикадельки мясные	200/20	9	5,6	33,65	251,4	110/2004
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/40	8,12	9	9,1	150	ТТК№52 528/1994
	Картофельное пюре	160	4,2	8,7	25,85	174,4	472/1994
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		703	23,92	23,7	100,5	705,8	
Среда							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	200/20	5,15	5,15	13,5	158,1	132/2004 Т17/1994
	Котлета мясная	90	12,7	12,2	14,7	234	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	180/5	4,2	9,7	28,2	201,4	469/1994 14/2005
	Напиток Ягодный	200	0,6	0	31	97	ТТК№64
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	60	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого		753	26,95	27,65	117,2	822,5	
Четверг							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	200	5,8	7,6	19,9	174	139/2004
	Сосиски отварные	100	10,5	11	0,2	187	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	180/5	5,4	8,1	42,6	205	ТТК№58
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	60	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого		743	26,2	27,3	102,7	778	
Пятница							
Обед	Суп-лапша домашняя, цыпленок отварной	200/20	5,35	6,25	11,6	136,5	148/2004, Т17/1994
	Котлета рыбная	100	13,4	11,6	13,2	213	ТТК№60
	Рис отварной, масло сливочное	170/5	3,7	9,2	41,9	268	465/1994 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	60	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого		743	26,95	27,65	111,5	807,5	

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 26.01.2026

Обед от 12 лет и старше за родительскую плату

Для организации детского питания детей

в образовательных учреждениях г. Йошкар-Олы

Возрастная группа: от 12 лет и старше

Обед от 12 лет и старше за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б, говядина отварная	250/10	9,4	9,5	29,1	218	139/2004 Т8-1996
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	10,9	7,6	4,3	158,1	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	190/3	6	10,9	49,4	309	469/1994 14/2005
	АК Компот Изюминка	200	0,4	0	21,1	85	ТТК№62
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	15,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		811	30,8	28,6	135,7	899,1	
Вторник							
Обед	Борщ Сибирский на к/б	250	6,6	5,8	19	172	111/2004
	Котлета рыбная	100	16,3	13,2	13,1	220	388/2004
	Картофельное пюре	200	4,2	10,6	38,4	218	472/1994
	АК 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:		800	31,1	30	117,1	816	
Среда							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, говядина отварная	250/10	7,7	7	22,2	179,9	124/2004 Т8-1996
	Сарделька Любительская	70/30	11,7	12,3	6,1	158	ТТК№62
	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,3	42,3	263	469/1994
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	69	629/1994
	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		980	28,4	27	111,9	817,9	
Четверг							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	250/10	8,2	6,3	19,1	196,4	132/2004 Т-17/1994
	Сосиска отварная	100	10,5	11	0,2	197	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло	180/3	5,2	8,5	50,9	237	ТТК№58
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Пряник	1/42	2,60	6,00	13,80	62,00	ТН
Итого		818	28,9	32,2	114,9	818,4	
Пятница							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	8,4	11	24,3	200	Т1/3/1994 133/2004
	Котлета мясная	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК №63
	Рис отварной	180	4,5	6,8	43	275	465/1994
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	15,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		808	31,5	32	134,2	945	

Обед от 12 лет и старше - родительская плата

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	250	4,7	5,3	24	129	140/2004
	Плов по-домашнему с филе куриным	260 (50/210)	15,2	18	41,35	438	ТТК№2/2
	Напиток Ягодный	200	0,6	0	24,8	97	ТТК№64
	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		943	23,1	23,7	117,25	816	
Вторник							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные	250/20	11	6,5	41,3	216	110/2004 114/2004
	Птица запеченная (бедро)	100	10,7	15	0,2	209,3	ТТК№32,1
	Каша пшениная вязкая, масло сливочное	180/3	5	9,9	45,7	260	463/1994
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	60	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		811	31,2	32	132	875,3	
Среда							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	250/20	8,5	6,75	19,9	204,3	132/2004 Т17/1994
	Котлета мясная	100	14,1	13,6	16,75	260	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные	200	3,8	6,8	31,3	182,7	469/1994
	Напиток Ягодный	200	0,6	0	31	97	ТТК№64
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого		803	29,4	27,55	115,85	816	
Четверг							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, говядина отварная	250/10	7,5	11	25,9	224,8	139/2004 Т8/1996
	Сосиски отварные	100	10,5	11	0,2	187	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	210/5	8,8	7,5	53	273	ТТК№58 14/2005
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	60	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого		833	31,5	30,1	127,7	897,8	
Пятница							
Обед	Суп-лапша домашняя, цыпленок отварной	250/20	6,5	7,7	20,7	177	148/2004 Т17/1994
	Котлета рыбная	100	13,4	11,6	13,2	213	ТТК№60
	Рис отварной, масло сливочное	180/3	4,8	7,6	36,4	239	465/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	60	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого		811	29,2	27,5	115,1	819	

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 26.01.2026

Обед от 12 лет и старше -СВО

Для организации детского питания детей

в образовательных учреждениях г. Йошкар-Олы

Возрастная группа: от 12 лет и старше

Обед от 12 и старше-СВО

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б, говядина отварная	250/10	9,4	9,5	29,1	218	139/2004 Т8-1996
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	10,9	7,6	4,3	158,1	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	190/3	6	10,9	49,4	309	469/1994 14/2005
	АК Компот Изюминка	200	0,4	0	21,1	85	ТТК№62
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	15,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		811	30,8	28,6	135,7	899,1	
Вторник							
Обед	Борщ Сибирский на к/б	250	6,6	5,8	19	172	111/2004
	Котлета рыбная	100	16,3	13,2	13,1	220	388/2004
	Картофельное пюре	200	4,2	10,6	38,4	218	472/1994
	АК 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:		800	31,1	30	117,1	816	
Среда							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, говядина отварная	250/10	7,7	7	22,2	179,9	124/2004 Т8-1996
	Сарделька Любительская	70/30	11,7	12,3	6,1	158	ТТК№62
	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,3	42,3	263	469/1994
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	69	629/1994
	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		980	28,4	27	111,9	817,9	
Четверг							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	250/10	8,2	6,3	19,1	196,4	132/2004 Т-17/1994
	Сосиска отварная	100	10,5	11	0,2	197	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	180/3	5,2	8,5	50,9	237	ТТК№58
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Пряник	1/42	2,60	6,00	13,80	62,00	ТН
Итого		818	28,9	32,2	114,9	818,4	
Пятница							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	8,4	11	24,3	200	Т1/3/1994 133/2004
	Котлета мясная	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК №63
	Рис отварной	180	4,5	6,8	43	275	465/1994
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	15,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		808	31,5	32	134,2	945	

Обед от 12 лет и старше - СВО

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	250	4,7	5,3	23,9	129	140/2004
	Плов по-домашнему с филе куриным	260 (50/210)	15,2	18	45	438	ТТК№2/2
	Напиток Ягодный	200	0,6	0	24,8	97	ТТК№64
	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		943	23,1	23,7	120,8	816	
Вторник							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные	250/20	11	6,5	41,3	216	110/2004 114/2004
	Птица запеченная (бедро)	100	10,7	15	0,2	209,3	ТТК№32,1
	Каша пшеничная вязкая, масло сливочное	180/3	5	9,9	45,7	260	463/1994
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	60	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		811	31,2	32	132	875,3	
Среда							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	250/20	8,5	6,7	19,9	204,3	132/2004 Т17/1994
	Котлета мясная	100	14,1	13,6	16,75	260	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные	200	3,8	6,8	31,3	182,7	469/1994
	Напиток Ягодный	200	0,6	0	31	97	ТТК№64
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого		803	29,4	27,5	115,85	816	
Четверг							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, говядина отварная	250/10	7,5	11	25,9	224,8	139/2004 Т8/1996
	Сосиски отварные	100	10,5	11	0,2	187	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	210/5	8,8	7,5	53	273	ТТК№58 14/2005
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	60	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого		833	31,5	30,1	127,7	897,8	
Пятница							
Обед	Суп-лапша домашняя, цыпленок отварной	250/20	6,5	7,7	20,7	177	148/2004 Т17/1994
	Котлета рыбная	100	13,4	11,6	13,2	213	ТТК№60
	Рис отварной, масло сливочное	180/3	4,8	7,6	36,4	239	465/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	60	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого		811	29,2	27,5	115,1	819	

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 26.01.2026

Обед от 12 лет и старше -овз, многодетные

Для организации детского питания детей

в образовательных учреждениях г. Йошкар-Олы

Возрастная группа: от 12 лет и старше

Обед от 12 лет и старше-ОВЗ, многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, говядина отварная	250/10	10,5	11,2	29,1	243,4	139/2004 Т8-1996
	Гуляш из филе цыпленка	60/50	12	8,4	4,8	174	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	180/4	6,8	12,8	45,9	301,8	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	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		812	33,8	33	129,7	933,2	
Вторник							
Обед	Борщ Сибирский на к/б	250	9,2	7	19,2	201	111/2004
	Котлета рыбная	100	16,3	13,2	13,1	220	388/2004
	Картофельное пюре	200	5,1	11,7	38,3	218,4	472/1994
	АК Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	33	136	ТТК№54
Итого:		808	34,9	32,5	137,3	920,4	
Среда							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, говядина отварная	250/20	12	8,8	24,6	173	124/2004 Т8- 1996
	Сарделька Любительская	70/30	11,7	12,3	6,1	158	ТТК№62
	Макаронные изделия отварные	180	7,1	8,8	48,1	301	469/1994
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого		975	33,1	30,1	116,9	831	
Четверг							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	250/20	8,5	6,6	19,9	204	132/2004 Т- 17/1994
	Сосиска отварная	100	10,5	11	0,2	197	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	180/3	5,4	7	50,1	238,3	ТТК№58 14/2005
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54
	Пряник	1/42	2,6	6	13,8	62	ТН
Итого		869	31,7	31,4	131	897,3	
Пятница							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	8,4	11	24,3	200	Т1/3/1994 133/2004
	Котлета мясная	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК №63
	Рис отварной, масло сливочное	190/5	4,8	7,8	46,1	268,6	465/1994 14/2005
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого		831	32,1	33,2	137,3	945,6	

Обед от 12 лет и старше - ОБЗ, многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, цыпленок отварной	250/10	9,6	8,9	26,5	155	140/2004 Т17/1994
	Плов по-домашнему с филе куриным	260 (50/210)	15,2	18	45	438	ТТК№2/2
	Напиток Ягодный	200	0,6	0	24,8	97	ТТК№64
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	60	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого		978	29,9	27,5	136,3	902	
Вторник							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные	250/20	11	6,5	41,3	216	110/2004 114/2004
	Птица запеченная (бедро)	100	10,7	15	0,2	209,3	ТТК№32,1
	Каша пшеничная вязкая, масло сливочное	200/6	5,3	10,1	55	290,44	463/1994 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	60	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		834	31,5	32,2	141,3	905,74	
Среда							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	250/20	8,5	6,75	19,19	204,3	132/2004 Т17/1994
	Котлета мясная	100	14,1	13,6	16,75	260	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	200/5	4	10,4	31,3	219	469/1994 14/2005
	Напиток Ягодный	200	0,6	0	31	97	ТТК№64
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	60	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого		833	31,5	31,35	128,04	912,3	
Четверг							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, говядина отварная	250/10	7,5	11	25,9	224,8	139/2004 Т8/1996
	Сосиски отварные	100	10,5	11	0,2	187	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/5	8,4	7	53,1	273	ТТК№58 14/2005
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого		798	29,2	29,4	114,9	837,8	
Пятница							
Обед	Суп-лапша домашняя, цыпленок отварной	250/20	6,5	7,7	20,7	177	148/2004 Т17/1994
	Котлета рыбная	100	13,4	11,6	13,2	213	ТТК№60
	Рис отварной, масло сливочное	190/10	5	12,2	38,4	304,1	465/1994 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	60	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого		828	29,4	32,1	117,1	884,1	

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 26.01.2026

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	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Пирожное Турбинка	100	6,4	20,3	45,2	420	ТТК№6
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
Итого		300	6,6	20,3	60,2	478	
Вторник							
Полдник	Ватрушка с картофелем и сыром	100	11,3	11,3	23,5	269	ТТК№57
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого:		300	11,5	11,3	33,7	349	
Среда							
Полдник	Пирожное песочное со сгущенкой	1/100	6,2	23,6	38,8	446	ТТК№9
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
Итого		307	6,5	23,6	54	506	
Четверг							
Полдник	Пирожки печеные с повидлом	100	4,5	1,6	44,2	208	687/1994
	Напиток Ягодный	200	0,6	0	24,8	97	ТТК№64
Итого		300	5,1	1,6	69	305	
Пятница							
Полдник	Фрукт: Яблоко свежее	1 шт (150)	0,6	0	12	70	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
Итого		350	0,8	0	27	128	

Полдник ГПД

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Печенье Сормовское	1/50	1,1	1,7	13,8	40	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого		450	1,5	1,7	39	178	
Вторник							
Полдник	Ватрушка с картофелем и сыром	1/100	11,3	11,3	23,5	269	ТТК№57
	Напиток Ягодный	200	0,6	0	24,8	97	ТТК№64
Итого:		300	11,9	11,3	48,3	366	
Среда							
Полдник	Пирожное песочное со сгущенкой	1/100	6,2	23,6	38,8	446	ТТК№9
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
Итого		307	6,5	23,6	54	506	
Четверг							
Полдник	Булочка Волжская	100	7,6	8,1	62,9	319	ТТК№2
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого		300	7,8	8,1	73,1	399	
Пятница							
Полдник	Пирожное Турбинка	100	6,4	20,3	45,2	420	ТТК№6
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
Итого		307	6,7	20,3	60,4	480	