

1

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 10.03.2026

Полдник от 7 до 12 лет- многодетные и ОВЗ

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

Возрастная группа: от 7-11 лет

Полдник с 7 до 12 лет ОБЗ и многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Вторник							
Полдник	Котлета куриная рубленая с соусом красным отновным	50/40	8,1	9	8,38	143,2	ТТК№52 528/1994
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	150/3	3,5	6,3	23,5	159,2	469/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
Итого:		468	18,5	21,9	54,18	483,4	
Среда							
Полдник	Запеканка из творога, сладкий соус	140/50	26,3	16,66	41,3	382,7	366/2004 ТТК№67
	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:		597	26,8	16,66	66,7	522,7	
Четверг							
Полдник	Птица запеченная (бедро)	120	20	23,4	0,24	251,16	ТТК№32,1 465/1994
	Рис отварной, масло сливочное	200/10	5	16,1	54	380,6	14/2005
	Напиток Ягодный	200	0,04	0	16,6	69	ТТК№64
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		588	29,34	40,1	100,64	833,76	
Пятница							
Полдник	Гуляш	50/50	16,4	6	3,5	135	437/2004
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	200/10	4,7	12,01	31,3	249,2	469/1994 14/2005
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
Итого:		576	26,3	18,81	87,4	609,2	

Полдник с 7 до 12 лет ОВЗ и многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Вареники с картофелем, масло сливочное	200/10	24	16,4	32,4	381	ТТК№69 14/2005
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		468	33,3	23,4	71,6	634	
Вторник							
Полдник	Пудинг из творога, соус сладкий	150/50	47,8	19,12	48,45	458,2	362/2004 ТТК№67
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого:		600	48,4	19,12	77,45	619,2	
Среда							
Полдник	Гуляш из филе цыпленка	60/50	24,6	6,16	4,6	173,8	ТТК№20
	Рис отварной	160	4	6,4	43,2	245,3	465/1994
	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	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого:		653	31,8	13,56	94,7	627,1	
Четверг							
Полдник	Каша гречневая по-купечески с филе куриным	60/160	18,1	8,9	37,4	369,8	ТТК№71
	Напиток Ягодный	200	0,04	0	16,6	69	ТТК№64
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
	Печенье "Юбилей"	1/17	1,3	3,2	11	78	ТН
Итого:		687	24,44	12,9	109	740,8	
Пятница							
Полдник	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/3/1997
	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,9	9	10	149	3/1997
	Каша "Янтарная", масло сливочное	150/8	6,5	14,1	33,7	278,8	305/2004 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
Итого:		655	23,8	34,1	68,6	670,8	

1

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

СОГЛАСОВАНО:



Директор Школы №1

УТВЕРЖДАЮ:



Директор

МАУ «Центр детского здорового питания»

А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 10.03.2026

Полдник-ОВЗ

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

Возрастная группа: от 7 лет и старше лет

Полдник ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Вторник							
Полдник	Печенье "Юбилей"	4/17	5,2	12,8	44	312	ТН
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	58	629/1994
Итого:		475	5,7	12,8	69,4	450	
Среда							
Полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: Апельсин свежий	1/200	1,8	0,4	21	80	ТН
Итого:		400	2	0,4	36	138	
Четверг							
Полдник	Печенье Сормовское	1/50	1,1	1,7	13,8	40	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	1,5	1,7	44,8	204	
Пятница							
Полдник	Печенье "Юбилей"	3/17	3,9	9,6	33	234	ТН
	Фрукт: Мандарин свежий	1/100	0,8	0,2	7,5	38	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,2	60	629/1994
Итого:		351	4,9	9,8	55,7	332	

Полдник ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	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
	Печенье "Трио"	1/45	2,2	7,2	30	194	ТН
Итого:		452	2,7	7,2	55,4	334	
Вторник							
Полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Печенье "Юбилей"	2/17	2,6	6,4	22	156	ТН
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого:		384	3,4	7	52	292	
Среда							
Полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: Апельсин свежий	1/200	1,8	0,4	21	80	ТН
Итого:		400	2	0,4	36	138	
Четверг							
Полдник	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Печенье "Юбилей"	1/17	1,3	3,2	11	78	ТН
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого:		374	2,2	3,8	41,2	216	
Пятница							
Полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
	Пряник	1/42	2,6	6	13,8	62	ТН
Итого:		442	7,8	12,4	38,2	240	

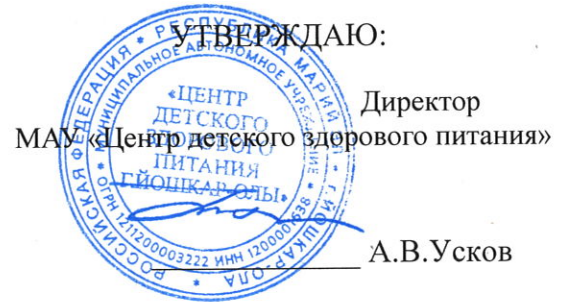
1

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

СОГЛАСОВАНО:



УТВЕРЖДАЮ:



Перспективное десятидневное меню с 10.03.2026

Обед от 7 до 12 лет - вторая смена

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

Возрастная группа: от 7-11 лет

Обед с 7-12 лет вторая смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Вторник							
Обед	Салат из квашеной капусты	60	0	3	4,86	27,2	ТТК№72
	Рассольник Ленинградский на к/б	200	6	5,3	24	178	132/2004
	Гречка по-купечески с куриным филе	60/160	16,65	15	40	369,8	ТТК№71
	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:		713	25,25	23,7	100,76	705	
Среда							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	200/20	5,9	4,7	16,8	129,2	124/2004 Т17/1994
	Котлета "Улыбка"	80/30	10	6,4	8,6	119,2	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	180	5,8	13	12	210	469/1994
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	37,6	115	585/3/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		768	26,2	24,7	104,8	706,4	
Четверг							
Обед	Суп картофельный, рыбная консерва	200/20	5,8	4	19,8	120	133/2004 Т1/1994
	Котлета Домашняя, соус красный основной	70/30	11,13	15,74	12,12	235,3	271/2005 528/1994
	Рис отварной, масло сливочное	190/10	3,8	7	18,4	158	465/1994 14/2005
	АК Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		778	25,23	27,34	100,92	730,3	
Пятница							
Обед	Гарнировка: Огурец свежий	60	0,4	0	2,2	9	ТН
	Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные	200/20	7,2	5,1	30,8	165	140/2004 112/2004
	Жаркое "Сюрприз"	55/190	13,85	18	26	343	ТТК№30
	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	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		783	25,95	23,7	103,8	708	

Обед от 7 до 12 лет вторая смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	200/20	6,15	6,5	24,6	235	133/2004, Т1/3/1994
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10	8,2	11,3	150	ТТК№52, 528/3/1994
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	180/5	6,55	9,2	33,6	188	469/1994 14/2005
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		745	25,4	24,3	101,6	705	
Вторник							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, говядина отварная	200/20	4	3	24,3	197	139/2004 Т8/1996
	Котлеты мясные	90	12,7	12,2	14,7	115,3	ТТК№63
	Рис отварной, масло сливочное	200/5	5	11,6	21,7	258,2	465/1994 14/2005
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	12,8	81	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
Итого:		781	26,9	27,6	107,3	795,5	
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)	12	13,3	23,7	293	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	160	3,7	4,4	25	146	469/1994
	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:		713	25,5	23,7	102	705	
Четверг							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б, цыпленок отварной	200/20	5,6	6,9	19,6	148,3	124/2004 Т17/1994
	Рыба по-школьному	90	12,6	6,6	11,33	200,2	ТТК№39
	Картофельное пюре, масло сливочное	150/5	3,15	9,9	27,9	163,5	472/1994 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		730	25,95	24	103,83	705	
Пятница							
Обед	Солянка «Школьная»	200/20	9	8,3	29,5	140	ТТК№70
	Птица запеченная (бедро)	100	7,75	14	0,2	209,3	ТТК№32,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	180/5	7,6	4,8	46,2	262,2	ТТК№58 14/2005
	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:		738	26,95	27,5	107,8	741,5	

1

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

СОГЛАСОВАНО:



Директор Школы №1
Общеобразовательная школа
№1
г. Йошкар-Олы

УТВЕРЖДАЮ:



Директор
МАУ «Центр детского здорового питания»

А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 10.03.2026

- 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 с 7 до 12 за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Вторник							
Обед	Рассольник Ленинградский на к/б	200	4,1	4,2	16	114	132/2004
	Гуляш из филе цыпленка	60/50	24,6	6,16	4,6	173,8	ТТК№20
	Рис отварной, масло сливочное	190/5	4,8	11,2	51,3	328,3	465/1994 14/2005
	АК 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:		738	36,3	21,96	107,6	769,1	
Среда							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	200/10	8,5	4,1	8,1	103,2	124/2004 Т17/1994
	Рыба по-школьному	90	13	7,2	26,73	220,5	ТТК№39
	Картофельное пюре	180	3,78	8,1	26,28	196,2	472/1994
	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:		713	27,88	19,8	93,01	649,9	
Четверг							
Обед	Суп картофельный, рыбная консерва	200/20	5,8	4	19,8	135	133/2004 Т1/1994
	Котлета Домашняя, соус красный основной	70/30	11,13	15,74	12,12	235,3	271/2005 528/1994
	Макаронные изделия отварные	150	3,5	1,5	23,5	145	469/1994
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Пряник	1/42	2,6	6	13,8	62	ТН
Итого:		752	25,73	27,64	101,32	709,3	
Пятница							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные	200/20	7,2	4,7	19,3	143	140/2004 112/2004
	Котлета куриная рубленая с соусом красным отварным	50/50	8,35	9,3	9,2	150	ТТК№52 528/1994
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	180/3	6,74	7,9	30,8	222,4	ТТК№58 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	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		761	26,79	22,5	104,1	706,4	

Обед с 7 до 12 за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный, рыбная консерва	200/10	4,8	2,9	19,4	119	133/2004 Т1/1994
	Гречка по-купечески с куриным филе	50/160	15	13,9	32,9	353	ТТК№71
	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
	Печенье Сормовское	1/50	4	6,5	33	210	ТН
Итого:		703	26,4	23,7	117,2	812	
Вторник							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, цыпленок отварной	200/10	13,2	6	23,4	199,8	139/2004 Т17/1994
	Плов по-домашнему	50/160	10,4	17,5	29,8	316	ТТК№2
	АК 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
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		853	26,4	23,9	101,1	751,8	
Среда							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные	200/20	8,1	5,6	11,9	136,2	110/2004 112/2004
	Сарделька "Любительская"	80/40	12,87	13,53	17	173	ТТК№65
	Макаронные изделия отварные	180	2,5	4,9	40,6	220	469/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	2,8	0,4	15,8	122	ТТК№54
Итого:		777	26,57	24,43	100,5	711,2	
Четверг							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	200/10	8,5	4,1	8,5	103,2	124/2004 Т17/1994
	Рыба по-школьному	100	11,15	8,3	4,1	170	ТТК№39
	Рис отварной, масло сливочное	160/3	4	11	53	285	465/1994 14/2005
	АК Компот Яблочный	200	0,9	0	18,3	75	ТТК№68
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		706	26,95	23,8	100,8	705,2	
Пятница							
Обед	Гарнировка: Огурец свежий	60	0,4	0	2,2	9	ТН
	Солянка "Школьная"	200/20	9	5,4	6,8	132	ТТК№72
	Макаронны запеченные с сыром	180	9,82	11,9	47	375	ТТК№226
	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
Пряник	1/42	2,6	6	13,8	62	ТН	
Итого:		735	24,42	23,7	101,7	708	

3

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 10.03.2026
Обед от 12 лет и старше за родительскую плату
Для организации детского питания детей
в образовательных учреждениях г. Йошкар-Олы

Возрастная группа: от 12 лет и старше

Обед от 12 и старше за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Вторник							
Обед	Рассольник Ленинградский на к/б	250	5,13	5,25	20	142,5	132/2004
	Гуляш из филе цыпленка	60/50	16,1	13,66	4,6	173,8	ТТК№20
	Рис отварной	220	5,57	8	59,4	337,3	465/1994
	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	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		838	31,5	27,51	132,6	867,6	
Среда							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/20	14,3	5,6	10,7	148,5	124/2004 Т17/1994
	Котлеты рыбные	100	8,7	5	8,3	112	324/1994
	Картофельное пюре, масло сливочное	180/3	3,78	16,3	51,1	364,5	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	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Итого:		811	31,28	27,5	114,9	816
Четверг							
Обед	Суп картофельный, рыбная консерва	250/20	7,13	7,45	20,8	161	132/2004 Т1/1994
	Котлета Домашняя, соус красный основной	70/30	11,13	15,74	12,12	235,3	271/2005 528/1994
	Макаронные изделия отварные	200	4,7	6	37	240	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	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		835	27,56	29,79	114,92	829,3	
Пятница							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные	250/20	7,9	5,4	24,1	169	140/2004 112/2004
	Котлета куриная рубленая с соусом красным отварным	50/50	8,35	9,3	9,2	150	ТТК№52 528/1994
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	190/3	8	12,2	36,8	306	ТТК№58 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	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		821	28,75	27,5	114,9	816	

Обед от 12 и старше за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный, рыбная консерва	250/10	5,75	3,35	24,15	145,5	133/2004 Т1/1994
	Гречка по-купечески с куриным филе	50/160	17	18,5	32	353	ТТК№71
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Печенье Сормовское	1/50	4	6,5	33	210	ТН
Итого:		803	33,15	29,15	146,85	960,5	
Вторник							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, цыпленок отварной	250/10	15,3	7,4	29,2	243,3	139/2004 Т17/1994
	Плов по-домашнему	50/160	13,4	19,7	38	380	ТТК№2
	АК 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
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		903	31,5	27,5	115,1	859,3	
Среда							
Обед	Борщ с капустой, картофелем на к/б, фрикадельки мясные	250/20	9	6,5	14,8	160,25	110/2004 112/2004
	Сарделька "Любительская"	80/40	12,87	13,53	6,7	230	ТТК№65
	Макаронные изделия отварные	180	4,2	7	49	250	469/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		828	30,57	27,63	115,3	831,25	
Четверг							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	250	4,5	4,4	10,5	96,5	124/2004
	Рыба по-школьному	100	10	16,6	9,1	260	ТТК№39
	Рис отварной	190	4	6,4	43,2	245,3	465/1994
	АК Компот Яблочный	200	0,9	0	18,3	75	ТТК№68
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
Итого:		806	24,2	28,2	114,9	820,8	
Пятница							
Обед	Солянка "Школьная"	250/20	11,25	6,75	8,5	165	ТТК№70
	Птица запеченная (голень), соус красный основной	90/30	11,3	10	10	173,7	ТТК№4,1 528/1994
	Каша гречневая вязкая	180	6	10,7	65	350	ТТК№58
	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:		803	31,15	27,85	115,4	818,7	

1

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

СОГЛАСОВАНО:



Директор Школы №1

УТВЕРЖДАЮ:



Директор
МАУ «Центр детского здорового питания»

А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 10.03.2026

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			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Вторник							
Обед	Рассольник Ленинградский на к/б	250	5,13	5,25	20	142,5	132/2004
	Гуляш из филе цыпленка	60/50	16,1	13,66	4,6	173,8	ТТК№20
	Рис отварной	220	5,57	8	59,4	337,3	465/1994
	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	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		838	31,5	27,51	132,6	867,6	
Среда							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/20	14,3	5,6	10,7	148,5	124/2004 Т17/1994
	Котлеты рыбные	100	8,7	5	8,3	112	324/1994
	Картофельное пюре, масло сливочное	180/3	3,78	16,3	51,1	364,5	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	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		811	31,28	27,5	114,9	816	
Четверг							
Обед	Суп картофельный, рыбная консерва	250/20	7,13	7,45	20,8	161	132/2004 Т1/1994
	Котлета Домашняя, соус красный основной	70/30	11,13	15,74	12,12	235,3	271/2005 528/1994
	Макаронные изделия отварные	200	4,7	6	37	240	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	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		835	27,56	29,79	114,92	829,3	
Пятница							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные	250/20	7,9	5,4	24,1	169	140/2004 112/2004
	Котлета куриная рубленая с соусом красным отварным	50/50	8,35	9,3	9,2	150	ТТК№52 528/1994
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	190/3	8	12,2	36,8	306	ТТК№58 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	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		821	28,75	27,5	114,9	816	

Обед от 12 и старше СВО

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный, рыбная консерва	250/10	5,75	3,35	24,15	145,5	133/2004 Т1/1994
	Гречка по-купечески с куриным филе	60/160	16,5	18	27	369,8	ТТК№71
	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	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
	Печенье Сормовское	1/50	4	6,5	33	210	ТН
Итого:		821	33,15	28,85	145,85	988,3	
Вторник							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, цыпленок отварной	250/20	15,3	7,4	29,2	243,3	139/2004 Т17/1994
	Плов по-домашнему	50/160	12	17	29,8	316	ТТК№2
	АК 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
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Печенье "Юбилей"	1/17	1,3	3,2	11	78	ТН
Итого:		930	31,4	28	117,9	873,3	
Среда							
Обед	Борщ с капустой, картофелем на к/б, фрикадельки мясные	250/20	9	6,5	14,8	160,25	110/2004 112/2004
	Сарделька "Любительская"	80/40	12,87	13,53	6,7	173	ТТК№65
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	200/10	4,7	11	50	306,6	469/1994 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		860	31,07	31,63	116,3	830,85	
Четверг							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	250	4,5	4,4	10,5	96,5	124/2004
	Рыба по-школьному	100	16,5	8	4,1	170	ТТК№39
	Рис отварной, масло сливочное	190/10	4,8	14,85	51,3	365,3	465/1994 14/2005
	АК Компот Яблочный	200	0,9	0	18,3	75	ТТК№68
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
Итого:		816	31,5	28,05	118	850,8	
Пятница							
Обед	Солянка "Школьная"	250/20	11,25	6,75	8,5	165	ТТК№70
	Птица запеченная (голень), соус красный основной	90/30	15,6	11,2	3,5	200,9	ТТК№4,1 528/1994
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/5	2	10,7	71	322	ТТК№58
	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:		828	31,45	29,05	114,9	817,9	

1

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



Перспективное десятидневное меню с 10.03.2026

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 и старше ОВЗ и многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Вторник							
Обед	Рассольник Ленинградский на к/б	250	5,13	5,25	20	142,5	132/2004
	Гуляш из филе цыпленка	60/50	16,1	6,16	4,6	173,8	ТТК№20
	Рис отварной, масло сливочное	220/10	3	15,5	43,9	345	465/1994 14/2005
	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	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
Итого:		881	31,33	27,91	134	947,3	
Среда							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/20	14,3	5,6	10,7	148,5	124/2004 Т17/1994
	Котлеты рыбные	100	8,7	5	8,3	112	324/1994
	Картофельное пюре, масло сливочное	210/10	1,5	16,55	47,1	353,5	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	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
Итого:		881	31,4	28,15	127,8	877	
Четверг							
Обед	Суп картофельный, рыбная консерва	250/20	7,13	7,45	20,8	161	132/2004 Т1/1994
	Котлета Домашняя, соус красный основной	70/30	11,13	15,74	12,12	235,3	271/2005 528/1994
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	200/10	4,7	8	33	234,4	469/1994 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
Итого:		878	29,96	32,19	127,82	895,7	
Пятница							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные	250/20	7,9	5,4	24,1	169	140/2004 112/2004
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/50	8,35	9,3	9,2	150	ТТК№52 528/1994
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	220/9	9,3	13,4	42,4	341,8	ТТК№58 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	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Печенье "Юбилей"	1/17	1,3	3,2	11	78	ТН
Итого:		884	31,35	31,9	131,5	929,8	

Обед от 12 и старше ОВЗ и многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный, рыбная консерва	250/10	5,75	3,35	24,15	145,5	133/2004 Т1/1994
	Гречка по-купечески с куриным филе	60/160	16,5	18	27	369,8	ТТК№71
	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	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
	Печенье Сормовское	1/50	4	6,5	33	210	ТН
Итого:		821	33,15	28,85	145,85	988,3	
Вторник							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, цыпленок отварной	250/20	15,3	7,4	29,2	243,3	139/2004 Т17/1994
	Плов по-домашнему	50/160	12	17	29,8	316	ТТК№2
	АК 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
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Печенье "Юбилей"	1/17	1,3	3,2	11	78	ТН
Итого:		930	31,4	28	117,9	873,3	
Среда							
Обед	Борщ с капустой, картофелем на к/б, фрикадельки мясные	250/20	9	6,5	14,8	160,25	110/2004 112/2004
	Сарделька "Любительская"	80/40	12,87	13,53	6,7	173	ТТК№65
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	200/10	4,7	11	50	306,6	469/1994 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		860	31,07	31,63	116,3	830,85	
Четверг							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	250	4,5	4,4	10,5	96,5	124/2004
	Рыба по-школьному	100	16,5	8	4,1	170	ТТК№39
	Рис отварной, масло сливочное	190/10	4,8	14,85	51,3	365,3	465/1994 14/2005
	АК Компот Яблочный	200	0,9	0	18,3	75	ТТК№68
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
Итого:		816	31,5	28,05	118	850,8	
Пятница							
Обед	Солянка "Школьная"	250/20	11,25	6,75	8,5	165	ТТК№70
	Птица запеченная (голень), соус красный основной	90/30	15,6	11,2	3,5	200,9	ТТК№4,1 528/1994
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/5	2	10,7	71	322	ТТК№58
	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:		828	31,45	29,05	114,9	817,9	

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

СОГЛАСОВАНО:



Директор Школы №1

П УТВЕРЖДАЮ:



Директор

МАУ «Центр детского здорового питания»

А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 10.03.2026

Полдник ГПД

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

Возрастная группа: от 7-11 лет

Полдник ГПД

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Вторник							
Полдник	Пирожное песочное с повидлом	100	4,5	1,6	44,2	208	687/1994
	Напиток Ягодный	200	0,04	0	16,6	69	ТТК№64
Итого:		300	4,54	1,6	60,8	277	
Среда							
Полдник	Ватрушка с картофелем и сыром	100	11,3	11,3	23,5	269	ТТК№57
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого:		300	11,5	11,3	33,7	349	
Четверг							
Полдник	Кекс Столичный	100	12	13	29,9	285	701/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
Итого:		307	12,3	13	45,1	345	
Пятница							
Полдник	Фрукт: Мандарин свежий	1/100	0,8	0,2	7,5	38	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
Итого:		300	1	0,2	22,5	96	

Полдник ГПД

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого:		350	0,8	0,6	30	136	
Вторник							
Полдник	Ватрушка с картофелем	100	11,3	11,3	23,5	269	ТТК№57
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого:		300	11,5	11,3	33,7	349	
Среда							
Полдник	Кекс Столичный	100	12	13	29,9	285	701/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
Итого:		300	12,2	13	44,9	343	
Четверг							
Полдник	Пирожное Турбинка	100	6,4	20,3	45,2	420	ТТК№6
	АК Компот Яблочный	200	0,9	0	18,3	75	ТТК№68
Итого:		300	7,3	20,3	63,5	495	
Пятница							
Полдник	Булочка Волжская	100	7,6	8,1	62,9	319	ТТК№2
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого:		300	7,8	8,1	73,1	399	

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



Перспективное десятидневное меню с 10.03.2026

Завтрак от 7 до 12 лет

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

Возрастная группа: от 7-11 лет

Завтрак с 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Вторник							
Завтрак	Салат из квашеной капусты	60	0	3	4,86	27,2	ТТК№72
	Гречка по-купечески с куриным филе	60/160	16,65	15	40	369,8	ТТК№71
	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:		513	19,25	18,4	76,76	527	
Среда							
Завтрак	Котлета "Улыбка"	80/30	10	6,4	8,6	119,2	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	180	5,8	13	12	210	469/1994
	АК Компот из свежих плодов	200	0,2	0	37,6	115	585/3/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		515	17,9	19,6	71,1	505,2	
Четверг							
Завтрак	Бутерброд с повидлом	20/5/25	1,7	4,3	20,5	134	2/2004
	Каша Дружба, масло сливочное	200/10	9,2	5,9	6,3	150	ТТК№345,24 14/2005
	Какао с молоком	200	4,9	3	32,5	140	693/2004
	Коктейль на овсяной основе «НеМолоко»	1/200	3	6	17	140	ТН
Итого:		660	18,8	19,2	76,3	564	
Пятница							
Завтрак	Гарнировка: Огурец свежий	60	0,4	0	2,2	9	ТН
	Жаркое "Сюрприз"	55/190	13,85	18	26	343	ТТК№30
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
Итого:		571	19,25	18,8	77	554	

Завтрак от 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10	8,2	11,3	150	ТТК№52 528/3/1994
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	180/5	6,55	9,2	33,6	188	469/1994 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		525	19,25	17,8	77	470	
Вторник							
Завтрак	Котлеты мясные	90	9,55	8,05	12,7	115,3	ТТК№63 465/1994 14/2005
	Рис отварной, масло сливочное	200/10	5	11,1	21,7	258,2	
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	12,8	81	ТТК№46
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		558	19,25	19,75	77	587,5	
Среда							
Завтрак	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/1997
	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,7	5,9	10,2	120	3/1997
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес", масло сливочное	150/5	5,4	7,65	43,9	226,8	Т4/2004 14/2005
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	10,4	103	762/3/1997
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	60	ТН
Итого:		595	19,2	19,75	76,8	572,8	
Четверг							
Завтрак	Рыба по-школьному	90	12,6	6,6	11,33	200,2	ТТК№39
	Картофельное пюре, масло сливочное	170/5	3,57	11,4	32,05	222,3	472/1994
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/2005
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		505	18,87	18,4	75,48	554,5	
Пятница							
Завтрак	Жаркое по-домашнему	50/150	16,45	17,6	34,9	260	436/2004
	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
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого:		633	19,25	18	77	470	

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 10.03.2026
завтрак от 12 лет и старше за родительскую плату
Для организации детского питания детей
в образовательных учреждениях г. Йошкар-Олы

Возрастная группа: от 12 лет и старше лет

Завтрак от 12 лет и старше - родительская плата

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Вторник							
Завтрак	Гречка по-купечески с филе куриным	50/160	17,3	18	35,7	353	ТТК№71
	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:		643	20,1	18,4	77,8	563	
Среда							
Завтрак	Котлета "Улыбка"	70/30	10,2	4,9	5,7	108,3	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	220	5,1	13,1	34,46	200,9	469/1994
	АК 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:		553	18,1	18,4	75,86	462,2	
Четверг							
Завтрак	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/3/1997
	Вареники с картофелем, масло сливочное	170/5	17	14,48	51,1	345	ТТК№69 14/2005
	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:		615	22,5	19,08	76,6	546	
Пятница							
Завтрак	Гарнировка: Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14	ТН
	Жаркое "Сюрприз"	40/160	16,8	17,7	31,8	313	ТТК№30
	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	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		558	22,1	18,4	84,9	544	

Завтрак от 12 лет и старше - родительская плата

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/50	8,35	9,3	9,2	150	ТТК№52 528/1994
	Макаронные изделия отварные	220	7,1	9	35,36	262	469/1994
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		560	18,15	18,7	76,66	544	
Вторник							
Завтрак	Котлеты мясные	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК№63
	Рис отварной	220	5,57	8	41	250	465/1994
	Напиток Апельсиновый	200	0,2	0	19,8	77	699/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		553	22,27	22	94	659	
Среда							
Завтрак	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,9	9	10	149	3/1997
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	12	9,2	40,4	260	Т4/2004
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого:		600	19,7	18,8	80,4	545	
Четверг							
Завтрак	Рыба по-школьному	100	15,5	8	29,7	245	ТТК№39
	Картофельное пюре	220	4,4	10	32,12	239,8	472/1994
	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:		553	22,5	18,4	93,72	614,8	
Пятница							
Завтрак	Птица запеченная (голень), соус красный основной	90/30	15,9	10,9	2,66	194,1	ТТК№4.1 528/1994
	Каша гречневая вязкая	200	4,2	7,3	38,5	250,2	ТТК№58
	АК 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 пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		752	22,5	18,4	79,46	645,3	