

7

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 23.03.2026

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		
Понедельник							
Завтрак	Плов по-домашнему	50/160	15,75	16,9	29,8	316	ТТК№2
	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
	Фруктовое пюре "Агуша"	1/90	0	0	11,7	46,8	ТН
Итого:		533	18,35	17,3	73,4	492,8	
Вторник							
Завтрак	Птица запеченная (бедро)	120	12	13,4	0,24	251,16	ТТК№32,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/10	3	4,35	38	200	ТТК№58 14/2005
	АК Компот Яблочный	200	0,9	0	18,3	75	ТТК№68
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		555	17,8	17,95	69,44	587,16	
Среда							
Завтрак	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/3/1997
	Бутерброд с сыром	5/20/25	3,2	5,2	10	139	3/1997
	Каша рисовая молочная, масло сливочное	200/10	3	4,5	14	123	Т14/2004 14/2005
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	693/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		533	18,6	19,7	73,7	587	
Четверг							
Завтрак	Котлета рыбная	90	7,8	4,7	7,5	100,8	324/1994
	Картофельное пюре, масло сливочное	180/5	5,78	12,7	13,9	233,2	472/1994 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:		533	18,08	18	72	551	
Пятница							
Завтрак	Гарнировка: Огурец свежий	60	0,4	0	2,2	9	ТН
	Тефтели из мяса птицы рубленные с соусом красным основным	75/40	7,4	5,7	15,58	144,2	ТТК№103 528/1994
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	160/5	7,8	11,4	25	198	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
Итого:		565	17,7	17,3	70,68	470,2	

Завтрак с 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Салат из квашеной капусты	60	0	3	4,86	27,2	ТТК№72
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/50	8,35	9,3	9,2	150	ТТК№52 528/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7	5,2	26	186	Т4/1994
	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
Итого:		565	17,65	17,7	71,76	505,2	
Вторник							
Обед	Котлеты мясные	90	12,7	12,2	14,7	234	ТТК№63 472/1994
	Рис отварной, масло сливочное	200/10	3,2	7,1	16	180	14/2005
	Компот из свежих яблок и ягод	200	0,1	0	25,6	99	ТТК№37
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		533	18,4	19,7	73,2	585	
Среда							
Обед	Бутерброд с повидлом	20/5/25	1,7	4,3	13,5	134	2/2004
	Каша пшеничная молочная, масло сливочное	200/10	13,3	11	15	228,8	Т4/2004 14/2005
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103,3	762/3/1997
	Фрукт: Груша свежая	1/200	0,8	0,8	20	84	ТН
Итого:		660	17,2	17,7	68,9	550,1	
Четверг							
Обед	Гарнировка: Огурец свежий	60	0,4	0	2,2	9	ТН
	Фрикадельки в соусе	(105) 50/55	13,1	14,4	12,7	234	469/2004
	Картофельное пюре	200	3,1	4,9	29,2	214	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:		598	19,2	19,7	76	587	
Пятница							
Обед	Гуляш из филе цыпленка	60/50	8	6,16	4,6	135,8	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные	200	2,7	5,46	29,3	142,6	469/1994
	Напиток из кураги	200	0,9	0	16,1	117	704/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
Итого:		743	19	18,42	76,3	587,4	

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 23.03.2026

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		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, цыпленок отварной	200/20	6,2	7,6	17,5	225,8	139/2004 Т17/1994
	Плов по-домашнему	50/160	15,75	16,9	29,8	316	ТТК№2
	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
	Фруктовое пюре "Агуша"	1/90	0	0	11,7	46,8	ТН
Итого:		786	26,95	25,3	107,8	790,6	
Вторник							
Обед	Борщ Сибирский на к/б	200	7,9	7,6	31,6	119	111/2004
	Птица запеченная (бедро)	120	12	13,4	0,24	251,16	ТТК№32,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/10	3	4,35	38	200	ТТК№58 14/2005
	Компот Яблочный	200	0,9	0	18,3	75	ТТК№68
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		755	25,7	25,55	101,04	706,16	
Среда							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б, фрикадельки мясные	200/20	4,2	7,6	5,6	120,2	124/2004 112/2004
	Сарделька "Любительская"	70/30	11,7	12,3	6,1	158	ТТК№65
	Макаронные изделия отварные	200	3	5,46	31,3	182,6	469/1994
	АК Напиток Мандариновый	200	1,8	0,04	26	101	699/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
Итого:		786	25,5	26,2	102,8	705,8	
Четверг							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	200/20	8,8	7,4	35,52	166	132/2004 Т14/1994
	Котлета рыбная	90	7,8	4,7	7,5	100,8	324/1994
	Картофельное пюре, масло сливочное	180/5	5,78	12,7	13,9	233,2	472/1994 14/2005
	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:		753	26,88	25,4	107,52	717	
Пятница							
Обед	Гарнировка: Огурец свежий	60	0,4	0	2,2	9	ТН
	Суп картофельный, рыбная консерва	200/20	7,8	8	31,32	235	133/2004 Т1/1994
	Тефтели из мяса птицы рубленные с соусом красным основным	75/40	7,4	5,7	15,58	144,2	ТТК№103 528/1994
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	160/5	7,8	11,4	25	198	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
	Итого:		785	25,5	25,3	102	705,2

Обед с 7-12 лет вторая смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Салат из квашеной капусты	60	0	3	4,86	27,2	ТТК№72
	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	200	7,5	7	29	203	140/2004
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/50	8,35	9,3	9,2	150	ТТК№52 528/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7	5,2	26	186	Т4/1994
	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:		773	25,65	24,9	104,76	719,2
Вторник							
Завтрак	Борщ с капустой и картофелем на к/б, фрикадельки мясные	200/20	7,6	6,6	28,9	141	110/2004 112/2004
	Котлеты мясные	90	12,7	12,2	14,7	234	ТТК№63
	Рис отварной, масло сливочное	170/5	2,7	6,1	15	175	472/1994 14/2005
	Компот из свежих яблок и ягод	200	0,1	0	25,6	99	ТТК№37
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Итого:		718	25,5	25,3	101,1	721
Среда							
Завтрак	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	200/20	5,3	5,4	16,2	166	132/2004 Т14/1994
	Птица запеченная (голень)	90	12,1	10	0,2	173,7	ТТК№4,1
	Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное	190/5	3,2	9,08	39,1	233,7	Т4/1994 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	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Итого:		770	25,2	25,08	100,5	766,4
Четверг							
Завтрак	Суп картофельный с бобовыми на к/б, говядина отварная	200/20	6,5	8,6	23,2	190	139/2004 Т8/1996
	Фрикадельки в соусе	(105) 50/55	13,1	14,4	12,7	234	469/2004
	Картофельное пюре	190	2,8	4	27,74	207,1	472/1994
	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:		773	26,9	27,6	108,44	822,1	
Пятница							
Завтрак	Суп-лапша Домашняя, цыпленок отварной	200/20	11,8	14,5	37,9	246	148/2004 Т17/1994
	Гуляш из филе цыпленка	60/50	8	6,16	4,6	135,8	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные	160	2	4,4	25	135	469/1994
	АК Напиток из кураги	200	0,9	0	16,1	117	704/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		723	25,1	25,46	100,5	705,8	

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 23.03.2026
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		
Понедельник							
Завтрак	Плов по-домашнему	50/160	17	19	40	345	ТТК№2
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		635	19,3	19,2	78,1	544	
Вторник							
Завтрак	Птица запеченная (бедро)	120	15	14	0,24	251,16	ТТК№32,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/3	4,3	8	40	272,4	ТТК№58 14/2005
	АК Напиток Витаминный	200	0,3	0,14	19,5	82	ТТК№59
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		556	22	22,54	76,64	677,56	
Среда							
Завтрак	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,9	3	10	149	3/1997
	Яйца вареные	1/40	5,1	4	0,3	63	324/3/1997
	Каша рисовая молочная, масло сливочное	230/7	6,7	14	48	290	Т4/2004 14/2005
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103,3	762/3/1997
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		560	22,5	23	95,6	677,3	
Четверг							
Завтрак	Котлета рыбная	100	8,7	5,2	8,3	112	324/1994
	Картофельное пюре, масло сливочное	180/4	4,6	13	26,28	225,8	472/1994 14/2005
	АК Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
Итого:		550	18,3	19	89,18	565,8	
Пятница							
Завтрак	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/50	8,35	9,3	9,2	150	ТТК№52 528/1994
	Макаронные изделия отварные	230	8	9	36	265	469/1994
	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:		563	18,95	18,7	77,1	545	

Завтрак от 12 лет и старше - родительская плата

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/50	8,35	9,3	9,2	150	ТТК№52 528/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	190	7	8,6	26	192	Т4/1994
	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:		556	20,35	18,7	84	544	
Вторник							
Завтрак	Котлеты мясные	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК№63
	Рис отварной	210	3,7	8,4	35	223	465/1994
	АК Компот Яблочный	200	0,9	0	18,3	75	ТТК№68
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
Итого:		560	22,5	22,4	95,4	680	
Среда							
Завтрак	Бутерброд с повидлом	20/5/25	1,7	4,3	23,5	134	2/2004
	Каша пшеничная молочная, масло сливочное	200/5	16	15,4	36,5	230	Т4/2004 14/2005
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103,3	762/3/1997
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого:		605	19,7	21,9	95,4	545,3	
Четверг							
Завтрак	Гарнировка: Огурец свежий	100	0,4	0	2,2	9	ТН
	Фрикадельки в соусе	(105) 50/55	13,1	14,4	12,7	234	469/2004
	Картофельное пюре	180	3,78	8,1	30	196,2	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:		618	19,88	22,9	76,8	569,2	
Пятница							
Завтрак	Гуляш из филе цыпленка	60/50	14	6,16	4,6	173,8	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные	210	4,9	13	39	191,8	469/1994
	Напиток из кураги	200	0,9	0	16,1	117	704/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		553	22,2	19,56	76,6	554,6	

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 23.03.2026

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 ОВЗ и многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/3/1997
	Бутерброд с маслом	10/25	1,2	7,4	7,5	101	1/3/1997
	Макаронные изделия запеченные с сыром, масло сливочное	180/10	9,82	14,75	44,09	358,04	ТТК№226 14/2005
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
Итого:		665	21,52	33,15	80,09	723,04	
Вторник							
Полдник	Пудинг из творога (запеченный), сладкая подлива	150/50	45,33	16,35	37,47	370,5	362/2004 ТТК№25
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	693/2004
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Итого:		600	50,43	21,35	80,17	640,5
Среда							
Полдник	Котлета куриная рубленая	50	7,2	7,8	5,1	116	ТТК№52
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/8	8,42	12,9	38,5	310	ТТК№58 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	58	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Фрукт: Мандарин свежий	1/100	0,8	0,2	7,5	38	ТН
Итого:		598	19,12	21,3	83,2	594	
Четверг							
Полдник	Манник, сладкий соус	200/50	13,5	26,78	114,15	720,4	ТТК№5 ТТК№67
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
Итого:		450	18,5	33,18	123,55	840,4	
Пятница							
Полдник	Жаркое по-домашнему	50/190	28,8	10,44	14,8	310,8	436/2004
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	58	629/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
	Печенье Сормовское	1/50	4	6,5	33	210	ТН
Итого:		547	36,9	17,34	88,8	700,8	

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	200/9	24	19,6	32,4	100,6	ТТК№69 14/2005
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	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
Итого:		642	31,8	26,4	77,5	373,6	
Вторник							
Полдник	Пудинг с фруктами, соус сладкий	200/50	4,4	13,7	53,55	275,4	ТТК№51 ТТК№67 628/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	ТН
	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:		695	7	20,9	108,75	607,4	
Среда							
Полдник	Гуляш	50/50	16,4	6	3,5	135	437/2004
	Рис отварной	200	5	8,8	54	306,6	465/1994
	Напиток Ягодный	200	0,04	0	16,6	69	ТТК№64
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
Итого:		566	26,24	15,6	107,9	654,6	
Четверг							
Полдник	Манник, сладкая подлива	200/30	10,42	23,3	96,3	601	ТТК№5 ТТК№25
	Компот Яблочный	200	0,9	0	18,3	75	ТТК№68
	Фрукт: Апельсин свежий	1/200	1,8	0,4	21	80	ТН
Итого:		630	13,12	23,7	135,6	756	
Пятница							
Полдник	Гречка по-купечески с филе куриным	60/160	18,1	8,9	37,4	369,8	ТТК№71
	Напиток Апельсиновый	200	0,2	0	19,8	77	699/2004
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
	Печенье "Супер-Континк"	1/50	2,8	13	31	232	ТН
Итого:		520	24,9	22,3	114	800,8	

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 23.03.2026

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		
Понедельник							
Полдник	Печенье "Трио"	1/45	2,2	7,2	30	194	ТН
	Напиток Мандариновый	200	1,8	0,04	26	101	699/2004
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого:		450	4,2	7,24	66,2	375	
Вторник							
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	
Среда							
Полдник	Печенье "Юбилей"	3/17	3,9	9,6	33	234	ТН
	Компот из свежих яблок и ягод	200	0,1	0	25,6	99	ТТК№37
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого:		451	4,2	9,6	68,8	413	
Четверг							
Полдник	Баранка Сдобная	2/35	5,8	5,4	38,2	243,6	ТН
	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:		370	6,8	5,6	60,7	339,6	
Пятница							
Полдник	Печенье "Юбилей"	1/17	1,3	3,2	11	78	ТН
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	58	629/1994
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого:		374	2,2	3,8	41,2	214	

Полдник ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Печенье "Трио"	1/45	2,2	7,2	30	194	ТН
	Напиток Витаминный	200	0,3	0,14	19,5	82	ТТК№59
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого:		445	2,7	7,34	59,7	356	
Вторник							
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	
Среда							
Полдник	Печенье "Юбилей"	3/17	3,9	9,6	33	234	ТН
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Фрукт: Мандарин свежий	1/100	0,8	0,2	7,5	38	ТН
Итого:		351	5,1	9,8	59,3	353	
Четверг							
Полдник	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Баранка сдобная	1/35	2,9	2,7	19,2	121,8	ТН
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого:		385	3,9	3,3	53	280,8	
Пятница							
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	

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»



Перспективное десятидневное меню с 23.03.2026

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		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, цыпленок отварной	200/10	10	6	23,4	199,8	139/2004 Т17/1994
	Гуляш из филе цыпленка	60/50	9	6,16	4,6	173,8	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные	150	2,5	5,2	30	140	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
	Пряник	1/42	2,6	6	13,8	62	ТН
Итого:		745	26,7	23,76	103,7	705,6	
Вторник							
Обед	Борщ Сибирский на к/б	200	5,3	3,6	15,2	119	111/2004
	Крокеты рыбные	90	12,1	10,4	11,9	192	ТТК№60
	Картофельное пюре, масло сливочное	200/10	4,2	13	29,2	292	472/1994 14/2005
	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:		758	26,1	27,6	106,9	820
Среда							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, фрикадельки мясные	200/20	8,2	5,6	8,6	117,2	124/2004 112/2004
	Котлета "Улыбка"	60/30	9,5	6,64	3,9	114,28	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	150	3,5	12	43	285	469/1994
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	58	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Итого:		725	25,8	24,84	100,5	707,48
Четверг							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	200/20	13,9	5,4	16,2	166	132/2004 Т14/1994
	Птица запеченная (голень)	90	5,3	10	0,2	173,7	ТТК4,1
	Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное	160/5	2,15	8,2	37	202,3	Т4/1994 14/2005
	Компот Яблочный	200	0,9	0	18,3	75	ТТК№68
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Итого:		733	26,55	24,2	101,5	750
Пятница							
Обед	Суп картофельный, рыбная консерва	200/20	5,8	4	19,8	135	133/2004 Т1/1994
	Котлеты мясные	90	12,7	12,2	14,7	234	ТТК№63
	Рис отварной, масло сливочное	160/6	3	10	30	225	465/1994 14/2005
	АК 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:		742	26,7	27	117,1	819

Обед с 7 до 12 за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, цыпленок отварной	200/20	12,4	3,8	19,3	155	140/2004 Т17/1994
	Плов по-домашнему с филе куриным	240 (50/190)	10	19,5	48,54	419	ТТК№2/2
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
Итого:		710	26,4	23,7	103,84	776	
Вторник							
Обед	Борщ с капустой и картофелем на к/б, фрикадельки мясные	200/20	8,1	5,6	11,9	136,2	110/2004 112/2004
	Птица запеченная (бедро)	90	10	17,5	0,2	188,4	ТТК№32,1
	Каша пшенная вязкая, масло сливочное	180/3	4	4	43,6	232,8	Т4/1994 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:		751	26,6	27,7	100,5	748,4	
Среда							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	200/20	9	4,4	16,2	166	132/2004 Т14/1994
	Котлета "Домашняя" с соусом сметанно-томатным	70/30	5,7	16,44	11,66	239,9	271/2005 601/2004
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	150/4	6,5	6	40	166,6	469/1994 14/2005
	АК Напиток Ягодный	200	0,04	0	16,6	69	ТТК№64
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		707	23,64	27,24	101,36	713,5	
Четверг							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, говядина отварная	200/10	8,6	8,2	23,3	198,2	139/2004 Т8/1996
	Гречка по-купечески с филе куриным	60/160	13	15	37,4	369,8	ТТК№71
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
Итого:		703	26,7	24	109,7	772	
Пятница							
Обед	Суп-лапша Домашняя, цыпленок отварной	200/10	7,9	4,9	13,4	129	148/2004 Т17/1994
	Рыба по-школьному	90	12	7,2	26,73	220,5	ТТК№39
	Рис отварной, масло сливочное	180/3	2,9	12	35	290	465/1994 14/2005
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
Итого:		733	26,8	24,5	115,93	819,5	

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 23.03.2026
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		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, цыпленок отварной	250/20	8,1	8	29,3	269/3	139/2004 Т17/1994
	Гуляш из филе цыпленка	60/50	14	6	5,25	280	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные	180	3,9	13	35,6	345	469/1994
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		818	30,5	27,6	114,95	816	
Вторник							
Обед	Борщ Сибирский на к/б	250	6,6	4,5	19	149	111/2004
	Крокеты рыбные	100	13,4	11,6	13,2	213	ТТК№60
	Картофельное пюре, масло сливочное	200/6	4,2	13,35	34	262,4	472/1994 14/2005
	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:		814	28,7	30,05	116,8	841,4
Среда							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, фрикадельки мясные	250/20	9,1	6,5	10,7	136,5	124/2004 112/2004
	Котлета "Улыбка"	60/40	9,7	7,14	4,5	160	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	190	6,4	14	68	390	469/1994
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	58	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Итого:		800	27,9	28,04	115,3	816,5
Четверг							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	250/10	10,03	5,85	20,1	168,5	132/2004 Т17/2004
	Жаркое "Сюрприз"	55/205	14	21	41,4	496	ТТК№30
	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
	Итого:		803	30,43	27,65	119,2	916,5
Пятница							
Обед	Суп картофельный, рыбная консерва	250/10	5,75	3,35	24,15	161	133/2004 Т1/1994
	Котлеты мясные	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК№63
	Рис отварной, масло сливочное	190/5	4,8	11,2	44	315	465/1994 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	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Итого:		813	29,35	28,75	133,05	950

Обед от 12 и старше за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, цыпленок отварной	250/10	8,2	3,9	24	155	140/2004 Т17/1994
	Плов по-домашнему с филе куриным	260 (50/210)	19	27	59	518,8	ТТК№2/2
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
Итого:		970	31,4	31,3	134	933,8	
Вторник							
Обед	Борщ с капустой и картофелем, фрикадельки мясные	250/20	9	6,5	14,8	160,25	110/2004 112/2004
	Птица запеченная (бедро)	100	15,2	19,5	0,2	209,3	ТТК№32,1
	Каша пшенная вязкая	200	4,6	5,8	63	296	Т4/1994
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		803	31,4	32,2	115,7	821,55	
Среда							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	250/20	8	6,45	20	194,5	132/2004 Т14/1994
	Котлета "Домашняя" с соусом сметанно-томатным	70/30	5,7	16,44	11,66	239,9	271/2005 601/2004
	Макаронные изделия отварные	220	5,1	6	34,46	200,9	469/1994
	АККомпот 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:		856	24,5	29,69	118,22	854,3	
Четверг							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	250	8	6,8	29,1	217,3	139/2004
	Гречка по-купечески с филе куриным	50/160	16,3	20	35,7	353	ТТК№71
	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	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
Итого:		933	29,6	27,6	124	854,3	
Пятница							
Обед	Суп-лапша Домашняя, цыпленок отварной	250/10	8,6	5,9	17	155	148/2004 Т17/1994
	Рыба по-школьному	100	13,3	14	29,7	245	ТТК№39
	Рис отварной	190	4,8	7,6	51,3	311	465/1994
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
Итого:		800	30,7	27,9	138,8	891	

л

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 23.03.2026
Обед от 12 лет и старше -овз, сво, многодетные
Для организации детского питания детей
в образовательных учреждениях г. Йошкар-Олы

Возрастная группа: от 12 лет и старше

Обед от 12 и старше СВО, ОВЗ, Многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, цыпленок отварной	250/20	8,1	8	29,3	269/3	139/2004 Т17/1994
	Гуляш из филе цыпленка	75/50	14	7	5,25	300	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные	210	4,9	12	35,6	325	469/1994
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		863	31,5	27,6	114,95	816	
Вторник							
Обед	Борщ Сибирский на к/б, говядина отварная	250/20	10,5	7,9	21,1	199,4	111/2004 Т8/1996
	Крокеты рыбные	100	13,4	11,6	13,2	213	ТТК№60
	Картофельное пюре	180	3	10,5	30	220	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:		808	31,4	30,6	114,9	849,4	
Среда 25.03.2026							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, фрикадельки мясные	250/20	9,1	6,5	10,7	136,5	124/2004 112/2004
	Котлета "Улыбка"	60/40	9,7	7,14	4,5	122,58	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	180	4,2	8	54	365	469/1994
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	58	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:		832	28,3	28,04	115,1	816,08	
Четверг							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	250/10	10,03	5,85	20,1	168,5	132/2004 Т17/2004
	Жаркое "Сюрприз"	55/205	14,6	15	41,4	364	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
	Печенье Сормовское	1/50	4	6,5	33	210	ТН
	Итого:		803	31,23	27,75	126,4	872,5
Пятница							
Обед	Суп картофельный, рыбная консерва	250/20	4,75	2,25	23,75	130	133/2004 Т1/1994
	Котлеты мясные	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК№63
	Рис отварной, масло сливочное	190/8	4,8	13,4	51,3	340	465/1994 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	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		826	28,35	29,85	139,95	944	

Обед от 12 и старше СВО, ОВЗ, Многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, цыпленок отварной	250/10	8,2	3,9	24	155	140/2004 Т17/1994
	Плов по-домашнему с филе куриным	260 (50/210)	19	27	59	518,8	ТТК№2/2
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
	Пряник	1/42	2,6	6	13,8	62	ТН
Итого:		1028	35	37,7	155,8	1017,8	
Вторник							
Обед	Борщ с капустой и картофелем, фрикадельки мясные	250/20	9	6,5	25	160,25	110/2004 112/2004
	Птица запеченная (бедро)	100	15,2	19,5	0,2	209,3	ТТК№32,1
	Каша пшеничная вязкая, масло сливочное	220/9	6,16	11	69,3	324	Т4/1994 14/2005
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Итого:		832	32,96	37,4	132,2	849,55
Среда							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	250/20	8	6,45	20	194,5	132/2004 Т14/1994
	Котлета "Домашняя" с соусом сметанно-томатным	90/30	5,7	16,44	11,66	239,9	271/2005 601/2004
	Макаронные изделия отварные	220	5,1	6	34,46	200,9	469/1994
	АККомпот Яблочный	200	0,9	0	18,3	75	ТТК№68
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
	Итого:		901	26,4	29,89	131,12	915,3
Четверг							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, говядина отварная	250/10	13	8,5	29,1	242,7	139/2004 Т8/1996
	Гречка по-купечески с филе куриным	50/160	16,3	20	35,7	353	ТТК№71
	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	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
	Итого:		943	34,6	29,3	124	879,7
Пятница							
Обед	Суп-лапша Домашняя, цыпленок отварной	250/20	9,9	6,5	16,9	205	148/2004 Т17/1994
	Рыба по-школьному	100	13,3	14	29,7	245	ТТК№39
	Рис отварной, масло сливочное	190/6	4,8	11	51,3	348	465/1994 14/2005
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		824	32,5	32,1	142,7	989	

7

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 23.03.2026

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		
Понедельник							
Полдник	Пирожное песочное с повидлом	100	4,5	1,6	44,2	208	687/1994
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	58	629/1994
Итого:		307	4,8	1,6	59,4	266	
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	Плюшка	100	8,1	11,2	66,5	280	ТТК№14
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103,3	762/3/1997
Итого:		300	9,5	12,8	86,9	383,3	
Четверг							
Полдник	Пирожное Турбинка	100	6,4	20,3	45,2	420	ТТК№6
	Компот из свежих яблок и ягод	200	0,1	0	25,6	99	ТТК№37
Итого:		300	6,5	20,3	70,8	519	
Пятница							
Полдник	Кекс Столичный	100	12	13	29,9	285	701/1994
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	58	629/1994
Итого:		307	12,3	13	45,1	343	

Полдник ГПД

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Пирожное песочное с повидлом	100	4,5	1,6	44,2	208	687/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
Итого:		300	4,7	1,6	59,2	266	
Вторник							
Полдник	Ватрушка с картофелем и сыром	100	11,3	11,3	23,5	269	ТТК№57
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
Итого:		307	11,6	11,3	38,7	329	
Среда							
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	
Четверг							
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	
Пятница							
Полдник	Булочка Волжская	100	7,6	8,1	62,9	319	ТТК№2
	Напиток Ягодный	200	0,04	0	16,6	69	ТТК№64
Итого:		300	7,64	8,1	79,5	388	