

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

СОГЛАСОВАНО:



УТВЕРЖДАЮ:



А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 24.02.2026
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	Плов по-домашнему	40/160	17,2	17,8	40,55	398	ТТК№2
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		665	22	18,4	95,75	671	
Среда							
Завтрак	Гранировка: Огурец свежий	100	0,6	0,1	2,5	15	ТТК№64
	Сарделька "Любительская"	70/30	11,7	12,3	6,1	158	ТТК№65
	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,4	5,7	36,1	241	Т4/1994
	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:		633	21,3	18,5	76,6	544	
Четверг							
Завтрак	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,9	9	10	149	3/1997
	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/3/1997
	Каша рисовая молочная	200	6	4,4	43,1	228,6	Т4/2004
	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 ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		730	20,9	18,4	95,7	652,6	
Пятница							
Завтрак	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	11,1	5,6	4,8	114	374/2004
	Картофельное пюре, масло сливочное	200/4	4,2	12,2	29,2	247,6	472/1994 14/2005
	Напиток Ягодный	200	0,04	0	16,9	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:		562	19,64	18,4	80,7	563,6	

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	100 (50/50)	8,35	9,3	9,2	150	ТТК№52 528/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	220	7	8,5	34,65	227,3	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	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		585	19,95	18,4	88,85	570,3	
Вторник							
Завтрак	Котлеты мясные	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК№63
	Рис отварной	210	3,32	8,4	35,3	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	22,12	22,4	95,7	680	
Среда							
Завтрак	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/3/1997
	Каша пшеничная молочная, масло сливочное	180/6	8,9	11,2	40,7	276	Т4/2004 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
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
Итого:		658	21,2	22,4	78,5	580	
Четверг							
Завтрак	Фрикадельки в соусе	105 55/50	13,1	14,4	12,7	234	469/2004
	Картофельное пюре	220	4,3	7,8	33	239,8	472/1994
	АК 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:		598	22,5	23	94,7	677,8	
Пятница							
Завтрак	Гуляш из филе цыпленка	50/50	14,9	10	4,2	158	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные	220	5,1	8	38,9	270,9	469/1994
	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:		553	22,44	18,4	76,6	569,9	

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 24.02.2026

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№50
	Плов по-домашнему (с говядиной)	50/150	15,4	16	36,6	409	ТТК№7
	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:		500	18,1	19,4	73,56	568,2	
Среда							
Завтрак	Гранировка: Огурец свежий	100	0,6	0,1	2,5	15	ТН
	Сарделька "Любительская"	70/30	11,7	12,3	6,1	158	ТТК№65
	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,8	6,57	17,7	244,2	Т4/1994
	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
Итого:		625	19,2	19,17	76,8	593,2	
Четверг							
Завтрак	Яйца вареные	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 рисовая молочная	200	6	3,6	30,7	228,6	Т4/2004
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: Груша свежая	1/200	0,8	0,6	20	84	ТН
Итого:		690	19	17,8	76	582,6	
Пятница							
Завтрак	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9,65	5,6	12,7	186,6	374/2004
	Картофельное пюре, масло сливочное	190/5	6	12,1	21	199,4	472/1994 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	12	78	ТН
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		677	18,45	18,5	73,8	585	

Завтрак с 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)	8,35	9,3	9,2	150	ТТК№52 528/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,2	8,2	28,4	186	Т4/1994
	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:		712	18,95	17,7	75,9	537	
Вторник							
Завтрак	Котлеты мясные	90	12,7	12,2	14,7	234	ТТК№63
	Рис отварной, масло сливочное	200/10	3,25	8,8	27	206,5	465/1994
	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:		533	19,25	21,4	76,9	587,5	
Среда							
Завтрак	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/3/1997
	Каша пшениная молочная, масло сливочное	180/10	8	15,35	15,2	276,2	Т4/1994 14/2005
	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
	Фрукт: Груша свежая	1/200	0,8	0,6	20	84	ТН
Итого:		655	17,2	22,35	68,8	587,5	
Четверг							
Завтрак	Фрикадельки в соусе	105 (55/50)	10	12	12,7	234	469/2004
	Картофельное пюре	190	2	4,3	26,6	161,5	472/1994
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	15,9	72	ТТК№54
	Пряник	1/42	4,5	3	6,8	62	ТН
Итого:		570	19,1	19,7	77	587,5	
Пятница							
Завтрак	Гуляш из филе цыпленка	60/50	11,2	10	12,7	158	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные	200	4,7	8	31,3	182,6	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
Итого:		543	19,2	18,4	77	529,6	

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 24.02.2026

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			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Вторник							
Полдник	Вареники с картофелем, масло сливочное	200/10	24	20,05	32,4	418	ТТК№69 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
	печенье "Супер Контик"	1/50	2,8	13	31	232	ТН
Итого:		517	30,9	33,45	104,4	832	
Среда							
Полдник	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/3/1994
	Пудинг из творога (запеченный), сладкий соус	150/50	48,4	19,83	52,8	483,9	362/2004 ТТК№67
	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:		640	53,9	24,43	84,1	710,9	
Четверг							
Полдник	Котлета куриная рубленая	50	7,2	7,8	5,1	116	ТТК№52
	Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное	190/10	6,12	12,73	29,9	270,3	Т4/1994 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
	Печенье Трио	1/45	2,2	7,2	30	194	ТН
Итого:		535	18,22	28,13	97,1	712,3	
Пятница							
Полдник	Манник, сладкая подлива	200/40	10,43	23,3	98,82	607	ТТК№5 ТТК№25
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
	Пряник	1/42	2,6	6	13,8	62	ТН
Итого:		482	18,03	35,7	122,02	789	

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	200/6	24	17,15	32,4	388,4	ТТК№69 14/2005
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Итого:	606	24,6	17,15	61,4	549,4	
Вторник							
Полдник	Пудинг с фруктами, соус сладкий	200/30	3,2	12,3	44,85	224,02	ТТК№51 ТТК№67
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
	Печенье "Трио"	1/45	2,2	7,2	30	194	ТН
Итого:	675	10,6	25,9	99,25	596,02		
Среда							
Полдник	Гуляш	50/50	16,4	6	3,5	135	437/2004
	Рис отварной	200	5	8,8	54	306,6	465/1994
	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:	573	26,5	15,6	106,5	645,6		
Четверг							
Полдник	Манник, сладкая подлива	200/50	10,43	23,3	98,82	607	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:	650	13,13	23,7	138,12	762		
Пятница							
Полдник	Гречка по-купечески с филе куриным	50/160	17,3	8,5	35,7	353	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
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
Итого:	635	24,4	15,1	73	592		

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 24.02.2026

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 "Супер-контик"	1/50	2,8	13	31	232	ТН
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого:		457	3,3	13	56,4	372	
Среда							
Полдник	Фрукт: Груша свежая	1/200	0,8	0,6	20	84	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
Итого:		400	1	0,6	35	142	
Четверг							
Полдник	Фрукт: Апельсин свежий	1/200	1,8	0,4	21	80	ТН
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Баранка сдобная	1/35	2,9	2,7	19,2	121,8	ТН
Итого:		442	5	3,1	55,4	261,8	
Пятница							
Полдник	Печенье Сормовское	1/50	1,1	1,7	13,8	40	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого:		400	1,9	2,3	43,8	176	

Полдник ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Печенье "Супер-контик"	1/50	2,8	13	31	232	ТН
	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:		450	3,4	13	60	393	
Вторник							
Полдник	Печенье "Юбилей"	2/17	2,6	6,4	22	78	ТН
	Фрукт: Апельсин свежий	1/200	1,8	0,4	21	80	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
Итого:		434	4,6	6,8	58	216	
Среда							
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	0,6	15	78	ТН
Итого:		399	3,5	6,6	44	200	
Четверг							
Полдник	Печенье "Юбилей"	2/17	2,6	6,4	22	78	ТН
	Фрукт: Апельсин свежий	1/200	1,8	0,4	21	80	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
Итого:		434					
Пятница							
Полдник	Печенье Сормовское	1/50	1,1	1,7	13,8	40	ТН
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
Итого:		400	1,9	2,3	43,8	176	

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 24.02.2026

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№50
	Суп картофельный с бобовыми на к/б	200	8,3	5,4	23,3	173,8	139/2004
	Плов по-домашнему (с говядиной)	50/150	15,4	16	36,6	409	ТТК№7
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,8	80	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		900	26,6	24,8	107,66	822	
Среда							
Обед	Гранировка: Огурец свежий	100	0,6	0,1	2,5	15	ТН
	Борщ Сибирский на к/б	200	5,3	3,6	15,2	125,2	111/2004
	Сарделька "Любительская"	70/30	11,7	12,3	6,1	158	ТТК№65
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,3	7,9	23,7	219,8	Т4/1994
	АК Компот из свежих плодов	200	0,2	0	37,6	115	585/3/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		813	25,5	24,3	102	705	
Четверг							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, фрикадельки мясные	200/20	8,2	5,6	8,6	117,2	124/2004 112/2004
	Птица запеченная (голень)	90	11,6	10	0,2	173,7	ТТК№4,1
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	160/5	3,7	8	46,9	200,1	469/1994 14/2005
	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: Груша свежая	1/200	0,8	0,6	20	84	ТН
Итого:		908	26,9	24,6	107,6	705	
Пятница							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	200/20	10,4	5,4	16,2	166	132/2004 Т17/1994
	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9,65	5,6	12,7	186,6	374/2004
	Картофельное пюре, масло сливочное	160/5	3,36	12,3	42,5	220,4	472/1994 14/2005
	АК Напиток Ягодный	200	0,04	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		718	25,85	23,7	103,5	705	

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 макаронными изделиями на к/б	200	5,7	5	20,7	157	140/2004
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	8,35	9,3	9,2	150	ТТК№52 528/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,2	8,2	28,4	186	T4/1994
	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 ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		920	25,15	22,9	100,6	705	
Вторник							
Обед	Борщ с капустой и картофелем, фрикадельки мясные	200/20	8,1	5,6	11,9	136,2	110/2004 112/2004
	Котлеты мясные	90	12,7	12,2	14,7	234	ТТК№63
	Рис отварной, масло сливочное	170/5	2,3	6,8	43,8	260,6	465/1994 14/2005
	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:		718	26,4	25	105,6	777,8
Среда							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	200/20	7,6	4,4	16,2	166	132/2004 T17/1994
	Птица запеченная (бедро)	100	12,3	18,5	0,2	209,3	ТТТК№32,1
	Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное	180/3	2,4	4	46,2	208,2	T4/1994 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:		768	26,9	27,5	107,6	776,5	
Четверг							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, фрикадельки мясные	200/20	10,4	8,7	23,5	213,8	139/2004 112/2004
	Фрикадельки в соусе	105 55/50	10	12	12,7	234	469/2004
	Картофельное пюре	190	2	4,3	26,6	161,5	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	628/1994
Итого:		773	26,9	25,6	107,6	800,3	
Пятница							
Обед	Суп-лапша домашняя, цыпленок отварной	200/20	9,4	6,5	13,5	155	148/2004 T17/1994
	Гуляш из филе цыпленка	60/50	11,2	10	12,7	158	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные	160	2,7	8	47,2	203	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	26,6	24,9	106,4	705	

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 24.02.2026

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			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Вторник							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	200	8,3	5,4	23,3	173,8	139/2004
	Гуляш из филе цыпленка	60/50	9,25	6,16	4,6	173,8	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	180/10	4,2	12,15	28,2	238,3	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:		766	26,95	24,51	108,7	810,9	
Среда							
Обед	Борщ Сибирский на к/б	200	5,3	3,6	15,2	119	111/2004
	Рыба по-школьному	90	13,37	10,8	3,7	153	ТТК№39
	Картофельное пюре, масло сливочное	180/5	3,78	8,1	31	216	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:		733	26,95	23,1	100,5	705	
Четверг							
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"	70/30	10,47	6,36	7,46	129,3	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	160	3,7	14,34	52,4	330	469/1994
	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:		720	25,07	26,7	100,56	708,5	
Пятница							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	200/20	8,1	5,4	16,2	166	132/2004 Т17/2004
	Котлета "Домашняя" с соусом красным основным	70/30	8,9	15,74	12,12	235,3	271/2005 528/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	180	2,8	2,9	28,4	166	Т4/1994
	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
	Пряник	1/42	2,6	3	13,8	62	ТН
Итого:		800	26,9	27,64	115,32	820,3	

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 куринным	240 50/190	10,5	19,7	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	26,9	23,9	103,84	776	
Вторник							
Обед	Борщ с капустой и картофелем, фрикадельки мясные	200/20	8,1	5,6	11,9	136,2	110/2004 112/2004
	Птица запеченная (бедро)	90	10	17,4	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	27,6	100,5	748,4	
Среда							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	200/20	8,4	5,4	16,2	166	132/2004 Т17/1994
	Котлеты мясные	90	12,7	12,2	14,7	234	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	150/5	1,5	7,7	23,5	174	469/1994 14/2005
	АК 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:		723	26,94	25,9	100,8	776	
Четверг							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, фрикадельки мясные	200/20	12	7,5	23,5	213,8	139/2004 112/2004
	Гречка по-купечески с филе куринным	50/160	9,8	15,6	35,7	353	ТТК№71
	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:		705	26,4	23,7	104,2	759,8	
Пятница							
Обед	Суп-лапша домашняя, цыпленок отварной	200/20	7,8	5,5	13,5	155	148/2004 Т17/1994
	Котлеты рыбные	90	12,1	10,4	11,9	192	ТТК№60
	Рис отварной, масло сливочное	180/5	2,55	10,8	47	284	465/1994 14/2005
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		753	26,95	27,3	117,2	822	

7

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 24.02.2026

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

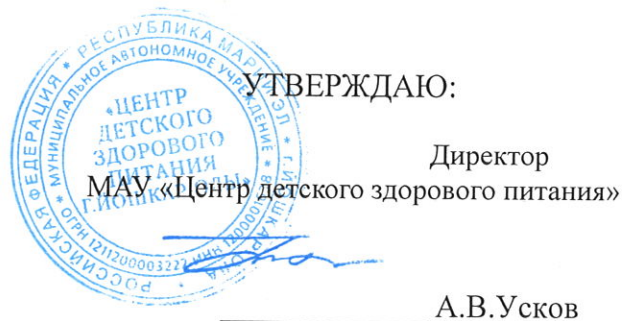
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Вторник							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	250	10,4	6,8	29,1	217,3	139/2004
	Гуляш из филе цыпленка	60/50	11,2	9,1	12,7	173,8	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	180/5	4,2	8,5	28,2	201,3	469/1994 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
	Баранка сдобная	1/35	2,9	2,7	9,2	121,8	ТН
Итого:		813	31,5	27,5	114,9	867,2	
Среда							
Обед	Борщ Сибирский на к/б	250	6,6	4,5	19	149	111/2004
	Рыба по-школьному	100	15,9	13,65	4,1	170	ТТК№39
	Картофельное пюре	190	3,99	8,55	37,2	270	472/1994
	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:		806	31,49	27,5	114,9	817	
Четверг							
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"	70/30	10,47	6,36	7,46	129,3	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	180	10,2	16,9	58,7	389,2	469/1994
	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:		982	32,17	29,96	115,16	856	
Пятница							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	250/20	14,93	6,45	20,2	194,5	132/2004 Т17/1994
	Котлета "Домашняя" с соусом красным основным	70/30	11,13	15,74	12,12	235,3	271/2005 528/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,4	5,7	31,5	206,6	Т4/1994
	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:		845	37,66	34,29	109,52	828,4	

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 на к/б	250	3,3	3,3	23,9	129	140/2004
	Плов по-домашнему с филе куриным	260 50/210	25,5	23,8	60	518,8	ТТК№2/2
	АК 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	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		943	31,44	27,5	127,6	868,8	
Вторник							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные	250/20	9	6,5	14,8	160,25	110/2004 112/2004
	Птица запеченная (бедро)	100	14,3	19,5	0,2	209,3	ТТК№32,1
	Каша пшениная вязкая	200	5,6	5,8	68	320	Т4/1994
	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:		803	31,5	32,2	114,9	819,55	
Среда							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	250/20	10	6,45	20,2	194,5	132/2004 Т17/1994
	Котлеты мясные	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	200/6	4,6	9,81	42,9	227	469/1994 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:		809	31,5	30,26	115,1	834,5	
Четверг							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	250	10,4	6,8	29,1	217,3	139/2004
	Гречка по-купечески с филе куриным	50/160	15,8	19,9	35,7	353	ТТК№71
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Сок фруктовый в ассотрименте	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	31,5	27,5	124	854,3	
Пятница							
Обед	Суп-лапша домашняя, цыпленок отварной	250/10	8,6	5,9	16,8	155	148/2004 Т17/2004
	Котлеты рыбные	100	13,4	11,6	13,2	213	ТТК№60
	Рис отварной, масло сливочной	190/5	4,8	11,2	51,3	328,3	465/1994 14/2005
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		813	31,3	29,3	126,1	887,3	

1

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



Перспективное десятидневное меню с 24.02.2026

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	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Вторник							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	250	10,4	6,8	29,1	217,3	139/2004
	Гуляш из филе цыпленка	60/50	11,2	9,1	12,7	173,8	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	180/5	4,2	8,5	28,2	201,3	469/1994 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
	Баранка сдобная	1/35	2,9	2,7	9,2	121,8	ТН
Итого:		813	31,5	27,5	114,9	867,2	
Среда							
Обед	Борщ Сибирский на к/б	250	6,6	4,5	19	149	111/2004
	Рыба по-школьному	100	15,9	13,65	4,1	170	ТТК№39
	Картофельное пюре	190	3,99	8,55	37,2	270	472/1994
	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:		806	31,49	27,5	114,9	817	
Четверг							
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"	70/30	10,47	6,36	7,46	129,3	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	180	10,2	16,9	58,7	389,2	469/1994
	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:		982	32,17	29,96	115,16	856	
Пятница							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	250/20	14,93	6,45	20,2	194,5	132/2004 Т17/1994
	Котлета "Домашняя" с соусом красным основным	70/30	11,13	15,74	12,12	235,3	271/2005 528/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,4	5,7	31,5	206,6	Т4/1994
	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:		845	37,66	34,29	109,52	828,4	

Обед от 12 и старше СВО

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	250	3,3	3,3	23,9	129	140/2004
	Плов по-домашнему с филе куриным	260 50/210	25,5	23,8	60	518,8	ТТК№2/2
	АК 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	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		943	31,44	27,5	127,6	868,8	
Вторник							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные	250/20	9	6,5	14,8	160,25	110/2004 112/2004
	Птица запеченная (бедро)	100	14,3	19,5	0,2	209,3	ТТК№32,1
	Каша пшениная вязкая	200	5,6	5,8	68	320	Т4/1994
	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:		803	31,5	32,2	114,9	819,55	
Среда							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	250/20	10	6,45	20,2	194,5	132/2004 Т17/1994
	Котлеты мясные	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	200/6	4,6	9,81	42,9	227	469/1994 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:		809	31,5	30,26	115,1	834,5	
Четверг							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	250	10,4	6,8	29,1	217,3	139/2004
	Гречка по-купечески с филе куриным	50/160	15,8	19,9	35,7	353	ТТК№71
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Сок фруктовый в ассотрименте	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	31,5	27,5	124	854,3	
Пятница							
Обед	Суп-лапша домашняя, цыпленок отварной	250/10	8,6	5,9	16,8	155	148/2004 Т17/2004
	Котлеты рыбные	100	13,4	11,6	13,2	213	ТТК№60
	Рис отварной, масло сливочной	190/5	4,8	11,2	51,3	328,3	465/1994 14/2005
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		813	31,3	29,3	126,1	887,3	

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 24.02.2026

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			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Вторник							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	250	10,4	6,8	29,1	217,3	139/2004
	Гуляш из филе цыпленка	60/50	24,6	6,16	4,6	173,8	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	210/10	4,9	12,99	32,9	265,8	469/1994 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
	Баранка сдобная	1/35	2,9	2,7	9,2	121,8	ТН
Итого:		848	45,6	29,05	111,5	931,7	
Среда							
Обед	Борщ Сибирский на к/б	250	6,6	4,5	19	149	111/2004
	Рыба по-школьному	100	22,7	6,6	4,1	170	ТТК№39
	Картофельное пюре	220	4,6	9,9	32,12	239,8	472/1994
	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:		836	38,9	21,8	109,82	786,8	
Четверг							
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"	70/30	10,47	6,36	7,46	129,3	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	190/5	4,4	8,8	29,7	210,5	469/1994 14/2005
	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	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		1005	26,87	22,06	90,16	688,3	
Пятница							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	250/20	13,9	6,45	20,02	194,5	132/2004 Т17/1994
	Котлета "Домашняя", с соусом красным основным	70/30	8,9	15,74	12,12	235,3	271/2005
	Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное	200/7	3	4,5	37,5	258,4	Т4/1994 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
	Пряник	1/42	2,6	3	13,8	62	ТН
Итого:		852	31	30,09	115,34	880,2	

Обед от 12 и старше - 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 Т4/1994
	Плов по-домашнему с филе куриным	260 50/210	18,7	23	53,4	515	ТТК№2/2
	АК 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 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:		978	31,44	27,5	134	952	
Вторник							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные	250/20	9	6,5	14,8	160,25	110/2004 112/2004
	Птица запеченная (бедро)	100	14,3	19,5	0,2	209,3	ТТК№32,1
	Каша пшеничная вязкая, масло сливочное	220/9	3,1	5,4	51,2	324	Т4/1994 14/2005
	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:		865	31,4	32,2	115	895,55
Среда							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	250/20	14,93	6,45	20,2	194,5	132/2004 Т17/1994
	Котлеты мясные	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	220/9	5,1	12,5	34,46	267,5	469/1994 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:		865	39,33	33,35	123,56	947
Четверг							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	250	10	6,45	20,2	194,5	139/2004
	Гречка по-купечески с филе куриным	50/160	15,8	20,5	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	31,1	27,75	115,1	831,5
Пятница							
Обед	Суп-лапша домашняя, цыпленок отварной	250/20	8,3	6,5	16,9	181	148/2004 Т17/1994
	Котлеты рыбные	100	13,4	11,6	13,2	213	ТТК№60
	Рис отварной, масло сливочное	210/6	5,3	12,75	56,7	366,4	465/1994 14/2005
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб пшеничный	1/25	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		844	31,5	31,45	131,6	951,4	

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 24.02.2026

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	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	
Вторник							
Полдник	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
Итого:		350	0,8	0,6	30	136	
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	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	
Пятница							
Полдник	Булочка Волжская	100	7,6	8,1	62,9	319	ТТК№2
	АК Напиток Ягодный	200	0,04	0	16,6	69	ТТК№64
Итого:		300	7,64	8,1	79,5	388	

Полдник ГПД

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Вторник							
Полдник	Пирожное Турбинка	1/100	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	
Среда							
Полдник	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
Итого:		350	0,8	0,6	30	136	
Четверг							
Полдник	Ватрушка с картофелем и сыром	1/100	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	
Пятница							
Полдник	Пирожки печеные с повидлом	1/100	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	