

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

СОГЛАСОВАНО:



Директор Школы № 20

М.Г. Раекс

УТВЕРЖДАЮ:



Директор

МАУ «Центр детского здорового питания»

А.В. Усков

А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 15.09.2025

Завтрак от 7 до 12 лет

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

Возрастная группа: от 7-11 лет

Завтрак 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10,0	8,2	11,3	164,4	ТТК№52, 528/3/1994
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	190/6	6,8	10,9	38,3	304,0	469/1994 14/2005
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
Итого:		521,0	18,9	19,3	77,5	587,0	
Вторник							
Завтрак	Сосиска отварная	100	10,5	11,0	0,2	197,0	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	180/3	5,4	6,0	36,9	205,0	ТТК№58, 14/2005
	АК Напиток Витаминный	200	0,3	0,14	19,5	82,0	ТТК№59
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
	Пряник	1/42	1,1	2,4	8,8	42,0	ТН
Итого:		550,0	19,2	19,7	78,3	587,0	
Среда							
Завтрак	Бутерброд с повидлом	20/5/25	1,9	4,3	13,5	120,0	2/2004
	Каша Дружба, масло сливочное	200/10	12,4	10,0	31,1	289,0	Т4/2004, 14/2005
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	10,4	103,3	762/3/1997
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	70,0	ТН
Итого		610,0	16,3	15,9	67,0	582,0	
Четверг							
Завтрак	Жаркое «Сюрприз	55/190	16,4	17,2	31,1	343,0	ТТК№30
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84,0	ТТК№61
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	2,6	0,8	26,8	126,0	ТТК№54
Итого		511,0	19,2	18,0	78,7	553,0	
Пятница							
Завтрак	Плов по-домашнему с филе куриным	50/190	15,4	17,9	37,0	349,0	ТТК №2/2
	Компот яблочный	200	0,9	-	15,0	75,0	ТТК№68
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
	Фрукт: мандарин свежий	1/100	0,8	0,3	13,3	53,0	ТН
Итого		565,0	19,0	18,4	78,2	538,0	

Завтрак от 7 до 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Сосиска отварная	100	10,5	10,0	0,2	197,0	ТТК№100,1
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	180/7	6,3	9,5	47,7	269,0	463/1994 14/2005
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
Итого		519,0	19,0	19,7	76,0	587,0	
Вторник							
Завтрак	Котлета мясная	90	10,2	9,3	14,7	234,0	ТТК№63
	Рис отварной, масло сливочное	210/10	5,3	9,1	26,7	143,0	465/1994,14/2005
	Чай с шиповником	200	0,4	0	12,8	81,0	ТТК№54
	Хлеб ржано- пшеничный	1/33	1,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№54
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
Итого:		568,0	19,1	19,0	83,0	587,0	
Среда							
Завтрак	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,7	5,9	10,2	120,0	3/1997
	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес», масло сливочное	150/4	7,6	7,7	34,3	212,0	Т4/2004,14/2005
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	10,4	103,0	762/3/1997
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12,0	60,0	ТН
Итого		554,0	16,0	15,0	67,0	495,0	
Четверг							
Завтрак	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100(50/50)	10,0	8,2	11,3	164,0	ТТК№52, 528/3/1994
	Картофельное пюре, масло сливочное	180/3	4,2	9,6	28,1	218,0	472/1994, 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
Итого		515,0	16,4	18,0	67,5	503,0	
Пятница							
Завтрак	Голень запеченная	90	10,0	9,4	0,2	187,0	ТТК№4,1
	Каша гречневая вязкая	200	6,0	9,0	44,0	228,0	ТТК№58
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80,0	ТН
	Хлеб ржано- пшеничный	1/33	2,3	0,4	21,9	68,0	ТТК№54
Итого		523,0	19,0	19,0	76,3	563,0	

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

СОГЛАСОВАНО:



Директор Школы № 20

Л.Г. Раево

УТВЕРЖДАЮ:



Директор

МАУ «Центр детского здорового питания»

А.В. Усков А.В. Усков

Перспективное десятидневное меню с 15.09.2025

Обед от 7 до 12 лет за родительскую плату

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

Возрастная группа: от 7-11 лет

Обед от 7 до 12 лет за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Рассольник Ленинградский на к/б	200	4,1	4,9	16,0	114,0	132/2004
	Гуляш из филе цыпленка	110 (60/50)	12,0	8,4	4,8	174,0	ТТК№20
	Рис отварной, масло сливочное	180/5	4,5	10,8	48,6	312,0	465/1994, 14/2005
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81,0	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№54
Итого		728,0	23,2	24,5	104,1	749,0	
Вторник							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	200/20	4,2	5,9	18,1	129,0	124/2004, Т17/1994
	Рыба по-школьному	90	16,1	14,6	3,8	265,0	ТТК№39
	Картофельное пюре	160	3,4	7,2	31,8	185,0	472/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	31,8	68,0	ТТК№54
Итого:		703,0	26,1	28,1	100,5	705,0	
Среда							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	200/20	5,6	7,0	17,9	162,6	133/2004 Т1/3/1994
	Котлета мясная	90	10,2	9,3	14,7	234,0	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные	190	6,7	7,4	33,6	236,0	469/1994
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№54
	Пряник	1/42	2,6	6,0	13,8	62,0	ТН
Итого		782,0	27,6	30,1	111,1	822,6	
Четверг							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные	200/20	7,2	7,5	29,3	143,0	140/2004 112/2004
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/50	10,0	8,2	11,3	164,4	ТТК№52, 528/3/1994
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	180/5	5,4	7,0	36,9	205,0	ТТК№58, 14/2005
	АК Чай с сахаром	200	0,4	0	18,8	81,0	ТТК№46
	Хлеб ржано- пшеничный	2/33	3,8	0,4	25,8	122,0	ТТК№54
Итого		771,0	26,8	23,1	122,1	715,4	
Пятница							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	200	6,1	7,6	13,3	174,0	139/2004
	Сосиски отварные	100	10,5	11,0	0,2	197,0	ТТК№100,1
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	150/3	5,3	8,0	46,2	281,0	469/1994, 14/2005
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,6	0	12,0	80,0	ТН
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№54
Итого		711,0	26,6	27,2	100,5	861,0	

Обед от 7 до 12 лет за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	200/20	5,6	7,0	17,9	163,0	133/2004, Т1/3/1994
	Котлета куриная рубленная с соусом красным основным	100 (50/50)	10,0	8,2	11,3	164,4	ТТК№52, 528/3/1994
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	190/3	5,6	8,4	40,8	250,0	ТТК№58, 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№54
Итого		753,0	23,7	24,0	101,1	705,4	
Вторник							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	200	6,6	5,4	16,2	166,0	139/2004
	Жаркое Сюрприз	55/190	16,4	17,7	36,4	343,0	ТТК№30
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,6	0	19,1	80,0	ТН
	Хлеб пшеничный	2/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№54
Итого:		728,0	27,7	23,7	100,5	718,0	
Среда							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные	200/20	7,2	5,6	21,4	136,0	110/2004 112/2004
	Котлета «Улыбка»	100 (70/30)	10,0	9,9	5,4	184,0	ТТК№13
	Макаронные изд. отварные	150	5,3	10,2	42,6	264,0	469/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№54
Итого		710,0	25,0	26,1	100,5	712,0	
Четверг							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	200/20	6,7	6,9	19,6	129,0	124/2004 Т-17/1994
	Крокеты рыбные	90	10,6	10,1	11,9	176,0	ТТК№60
	Рис отварной, масло сливочное	180/5	4,5	9,8	48,6	312,0	465/1994 14/2005
	Компот яблочный	200	0,9	0	15,0	75,0	ТТК№68
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136,0	ТТК№54
Итого		761,0	27,1	27,6	126,9	828,0	
Пятница							
Обед	Гарнировка: огурец свежий	60	0,2	0,1	2,2	9,0	ТН
	Солянка «Школьная»	200/20	9,0	5,8	6,8	132,0	ТТК№70
	Макароны запеченные с сыром, масло сливочное	180/6	9,8	11,4	45,9	374,0	ТТК№226, 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№54
	Пряник	1/42	2,6	6,0	14,8	62,0	ТН
Итого		748,0	24,1	23,7	100,5	705,0	

20

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

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

СОГЛАСОВАНО:



Директор Школы № 20

Н.Г. Раевко

УТВЕРЖДАЮ:



Директор

МАУ «Центр детского здорового питания»

А.В. Усков

А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 15.09.2025

Обед от 7 до 12 лет - вторая смена

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

Возрастная группа: от 7-11 лет

Обед с 7- 12 лет вторая смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Рассольник Ленинградский на к/б	200	4,1	4,2	16,0	114,0	132/2004
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10,0	8,2	11,3	164,4	ТТК№52 528/3/1994
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	180/10	6,3	12,6	30,4	302,0	469/1994, 14/2005
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№54
Итого		755,0	24,8	25,6	101,7	769,4	
Вторник							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	200/20	4,2	5,9	18,1	129,0	124/2004, Т17/1994
	Сосиска отварная	100	10,5	11,0	0,2	197,0	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/7	6,0	8,4	33,9	280,0	ТТК№58, 14/2005
	АК Напиток Витаминный	200	0,3	0,14	19,5	82,0	ТТК№59
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№54
Итого:		785,0	25,1	26,0	100,5	817,0	
Среда							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	200/20	5,6	7,0	17,9	162,6	133/2004 Т1/3/1994
	Котлета мясная	90	10,2	9,3	14,7	234,0	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	190/10	6,7	10,0	33,6	236,0	469/1994, 14/2005
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№54
Итого		775,0	26,9	26,9	110,2	821,6	
Четверг							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	200	5,8	2,6	29,3	103,0	140/2004
	Жаркое «Сюрприз	55/190	16,4	17,2	31,1	343,0	ТТК№30
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84,0	ТТК№61
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
	Пряник	1/42	2,6	6,0	13,8	62,0	ТН
Итого		720,0	26,9	26,0	107,9	756,0	
Пятница							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	200	6,1	7,6	13,3	174,0	139/2004
	Плов по-домашнему с филе куриным	50/190	15,4	17,9	37,0	349,0	ТТК №2/2
	Компот яблочный	200	0,9	0	18,6	75,0	ТТК№68
	Хлеб пшеничный	2/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№54
	Фрукт: мандарин свежий	1/100	0,4	0,3	12,6	53,0	ТН
Итого		823,0	26,9	26,4	110,3	780,0	

Обед от 7 до 12 лет вторая смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	200/20	5,6	7,0	17,9	162,0	133/2004, Т1/3/1994
	Сосиска отварная	100	10,5	11,0	0,2	197,0	ТТК№100,1
	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,3	42,3	264,0	469/1994
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№54
Итого		740,0	24,0	25,7	100,5	751,0	
Вторник							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, говядина отварная	200/10	6,6	5,4	16,2	166,0	139/2004
	Котлета мясная	90	10,2	9,3	14,7	234	ТТК№63
	Рис отварной, масло сливочное	200/8	5,0	12,2	30,9	205	465/1994
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81,0	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136,0	ТТК№54
Итого:		784,0	26,6	27,6	106,4	822,0	
Среда							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные	200/20	7,2	5,6	21,4	136,0	110/2004 112/2004
	Котлета «Улыбка»	100 (70/30)	10,0	9,9	5,4	184,0	ТТК№13
	Макаронные изд. отварные	150	5,3	10,2	42,6	264,0	469/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№54
Итого		710,0	25,0	26,1	100,5	712,0	
Четверг							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	200/20	6,7	6,9	19,6	129,0	124/2004 Т-17/1994
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10,0	8,2	11,3	164,0	ТТК№52, 528/3/1994
	Картофельное пюре	180	3,8	8,0	26,1	225,0	472/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№54
Итого		758,0	25,0	24,0	101,0	705,0	
Пятница							
Обед	Гарнировка: огурец свежий	60	0,2	0,1	2,2	9,0	ТН
	Солянка «Школьная»	200/20	9,0	5,8	6,8	132,0	ТТК№70
	Макароны запеченные с сыром, масло сливочное	180/6	9,8	10,1	45,59	374,0	ТТК№226
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№54
	Пряник	1/42	2,6	6,0	13,8	62,0	ТН
Итого		743,0	24,1	22,4	100,5	705,0	

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

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



СОГЛАСОВАНО:

Директор Школы № 20

Л.Г.Ранко



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «Центр детского здорового питания»

А.В.Усков А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 15.09.2025

Обед от 12 лет и старше за родительскую плату

Для организации детского питания детей

в образовательных учреждениях г. Йошкар-Олы

Возрастная группа: от 12 лет и старше

Обед от 12 лет и старше за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Рассольник Ленинградский на к/б	250	5,2	7,1	20,0	143,0	132/2004
	Гуляш из филе цыпленка	110 (60/50)	12,0	8,4	4,8	174,0	ТТК20
	Рис отварной	210	5,3	11,4	56,7	321,0	465/1994
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81,0	ТТК№46
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№54
Итого		828,0	27,0	27,5	129,1	848,0	
Вторник							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/10	5,0	6,9	21,4	152,0	124/2004, Т17/1994
	Крокеты рыбные	100	13,4	11,6	13,2	213,0	ТТК№60
	Картофельное пюре	200/3	4,3	11,6	39,7	264,0	472/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№54
Итого:		821,0	27,0	30,7	118,1	816,0	
Среда							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	7,6	7,0	24,9	200,0	133/2004 Т1/3/1994
	Котлета мясная	100	14,1	13,6	16,3	260,0	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные	220	7,7	9,0	51,7	323,0	469/1994
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№54
Итого		855,0	33,8	30,2	136,9	972,0	
Четверг							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные	250/20	8,8	9,2	35,9	175,0	140/2004, 112/2004
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/50	10,0	8,2	11,3	165,0	ТТК№52, 528/3/1994
	Каша гречневая вязкая	220	6,6	9,9	39,8	289,0	ТТК№58
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№54
Итого		848,0	29,7	27,95	130,8	816,0	
Пятница							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	250	7,6	9,5	16,6	218,0	139/2004
	Сосиски отварные	100	10,5	11,0	0,2	197,0	ТТК№100,1
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	200/4	7,0	10,2	47,0	323,0	469/1994, 14/2005
	Напиток ягодный	200	0,6	0	24,8	97,0	ТТК№64
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№54
Итого		812,0	29,8	31,3	117,4	964,0	

Обед от 12 лет и старше-за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	6,9	8,6	21,9	200,0	133/2004, Т1/3/1994
	Котлета куриная рубленная с соусом красным основным	100 (50/50)	10,0	8,2	11,3	164,4	ТТК№52, 528/3/1994
	Каша гречневая вязкая	200	6,0	9,0	26,8	228,0	ТТК№58
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136,0	ТТК№54
Итого		868,0	29,5	26,8	119,9	849,0	
Вторник							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	250	9,4	9,5	29,1	218,0	139/2004
	Жаркое Сюрприз	55/205	17,7	18,7	33,9	370,0	ТТК№30
	Напиток ягодный	200	0,3	0	17,2	71,0	ТТК№64
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136,0	ТТК№54
Итого:		801,0	33,7	29,2	124,9	856,0	
Среда							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные	250/20	8,9	6,4	26,2	185,0	110/2004 112/2004
	Котлета «Улыбка»	100 (70/30)	10,0	9,9	5,4	184,0	ТТК№13
	Макаронные изд. отварные	180	6,4	7,4	42,3	265,0	469/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№54
Итого		808,0	29,6	24,3	117,7	821,0	
Четверг							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/20	7,2	6,7	21,4	152,0	124/2004 Т-17/1994
	Крокеты рыбные	100	13,4	11,6	13,2	213,0	ТТК№60
	Рис отварной	180	4,54	7,2	43,7	276,0	465/1994
	Компот яблочный	200	0,3	0,14	19,5	82,0	ТТК№ 68
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136,0	ТТК№54
Итого		785,0	29,8	26,4	129,6	859,0	
Пятница							
Обед	Гарнировка: огурец свежий	100	0,3	0,2	3,7	15,0	ТН
	Солянка «Школьная»	250/20	11,0	10,1	21,8	172,0	ТТК№70
	Макароны, запеченные с сыром	180	9,8	11,4	45,59	374,0	ТТК№226
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	136,0	ТТК№54
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
Итого		808,0	25,4	22,3	114,9	816,0	

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

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

СОГЛАСОВАНО:

Директор Школы № 20



Л.Г. Ронко

УТВЕРЖДАЮ:



Директор

МАУ «Центр детского здорового питания»

А.В. Усков

А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 15.09.2025

Обед от 12 лет и старше -овз, многодетные

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

Возрастная группа: от 12 лет и старше

Обед от 12 лет и старше -ОВЗ, многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Рассольник Ленинградский, фрикадельки мясные	250/20	9,8	9,2	20,2	183,0	132/2004, 112/2004
	Гуляш из филе цыпленка	100 (50/50)	12,0	8,4	4,8	174,0	ТТК№20
	Рис отварной	210	5,3	11,4	56,7	321,0	465/1994
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81,0	ТТК№46
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№54
Итого		848,0	31,6	29,6	129,3	888,0	
Вторник							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/20	5,0	6,9	21,4	152,0	124/2004, Т17/1994
	Крокеты рыбные	100	13,4	11,6	13,2	213,0	ТТК№60
	Картофельное пюре, масло сливочное	200/5	4,3	11,6	39,7	264,0	472/1994, 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№54
Итого:		866,0	27,3	29,9	121,1	823,0	
Среда							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	7,6	7,0	24,9	200,0	133/2004 Т13/1994
	Котлета мясная	100	14,1	13,6	16,3	260,0	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	200/3	7,0	9,8	47,0	316,0	469/1994 14/2005
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№54
	Пряник	1/42	2,6	6,0	13,8	62,0	ТН
Итого		855,0	33,8	36,8	133,1	966,0	
Четверг							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные	250/20	8,8	9,2	35,9	175,0	140/2004, 112/2004
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/50	10,0	8,2	11,3	165,0	ТТК№52, 528/3/1994
	Каша гречневая вязкая	220	6,6	9,9	39,8	289,0	ТТК№58
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
	Конфета Марсианка	2/11	0,5	3,1	14,0	82,0	ТН
Итого		837,0	28,0	30,6	128,9	830,0	
Пятница							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	250	7,6	9,5	16,6	218,0	139/2004
	Сосиски отварные	100	10,5	11,0	0,2	197,0	ТТК№100,1
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	200/7	7,0	11,8	47,0	323,0	469/1994, 14/2005
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80,0	ТН
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№54
Итого		815,0	29,4	32,9	102,8	947,0	

Обед от 12 лет и старше -овз, многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	6,9	8,6	21,9	200,0	133/2004, Т1/3/1994
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10,0	8,2	11,3	164,4	ТТК№52, 528/3/1994
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	230/10	6,9	13,0	30,8	300,0	ТТК№58
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136,0	ТТК№57
Итого		908,0	30,4	30,8	123,9	922,4	
Вторник							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, говядина отварная	250/10	9,4	9,5	29,1	218,0	139/2004
	Жаркое Сюрприз	55/205	17,7	18,7	33,9	370,0	ТТК№30
	Напиток ягодный	200	0,3	0	17,2	71,0	ТТК№64
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136,0	ТТК№57
Итого:		811,0	33,7	29,2	124,9	856,0	
Среда							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные	250/20	8,9	6,4	26,2	185,0	110/2004 112/2004
	Котлета «Улыбка»	100 (70/30)	10,0	9,9	5,4	184,0	ТТК№13
	Макаронные изд. отварные	200	7,0	10,2	47,0	294,0	469/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого		828,0	30,2	27,1	122,4	850,0	
Четверг							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/20	7,2	6,7	21,4	152,0	124/2004 Т-17/1994
	Крокеты рыбные	100	13,4	11,6	13,2	213,0	ТТК№60
	Рис отварной, масло сливочное	200/6	5,0	10,6	54,0	332,0	465/1994
	Компот яблочный	200	0,3	0,14	19,5	82,0	ТТК68
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136,0	ТТК№57
Итого		842,0	30,3	29,8	139,9	915,0	
Пятница							
Обед	Гарнировка: огурец свежий	100	0,3	0,2	3,7	15,0	ТН
	Солянка «школьная»	250/20	11,0	10,1	21,8	172,0	ТТК№70
	Макаронны, запеченные с сыром	240	13,1	15,2	60,8	378,0	ТТК№226
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№54
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	123,0	ТТК№54
Итого		875,0	28,8	26,1	130,3	816,0	

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

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

СОГЛАСОВАНО:

Директор Школы № 20



М.Г. Балко

УТВЕРЖДАЮ:

МАУ «Центр детского здорового питания»



Директор

А.В. Усков

А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 15.09.2025

Обед от 12 лет и старше -СВО

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

Возрастная группа: от 12 лет и старше

Обед от 12 лет и старше -СВО

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Рассольник Ленинградский на к/б	250	5,2	7,1	20,0	143,0	132/2004
	Гуляш из филе цыпленка	110 (60/50)	12,0	8,4	4,8	174,0	ТТК20
	Рис отварной	210	5,3	11,4	56,7	321,0	465/1994
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81,0	ТТК№46
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№54
Итого		828,0	27,0	27,5	129,1	848,0	
Вторник							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/10	5,0	6,9	21,4	152,0	124/2004, Т17/1994
	Крокеты рыбные	100	13,4	11,6	13,2	213,0	ТТК№60
	Картофельное пюре	200/3	4,3	11,6	39,7	264,0	472/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№54
Итого:		821,0	27,0	30,7	118,1	816,0	
Среда							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	7,6	7,0	24,9	200,0	133/2004 Т13/1994
	Котлета мясная	100	14,1	13,6	16,3	260,0	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные	220	7,7	9,0	51,7	323,0	469/1994
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№54
Итого		855,0	33,8	30,2	136,9	972,0	
Четверг							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные	250/20	8,8	9,2	35,9	175,0	140/2004, 112/2004
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/50	10,0	8,2	11,3	165,0	ТТК№52, 528/3/1994
	Каша гречневая вязкая	220	6,6	9,9	39,8	289,0	ТТК№58
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№54
Итого		848,0	29,7	27,95	130,8	816,0	
Пятница							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	250	7,6	9,5	16,6	218,0	139/2004
	Сосиски отварные	100	10,5	11,0	0,2	197,0	ТТК№100,1
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	200/4	7,0	10,2	47,0	323,0	469/1994, 14/2005
	Напиток ягодный	200	0,6	0	24,8	97,0	ТТК№64
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№54
Итого		812,0	29,8	31,3	117,4	964,0	

Обед от 12 лет и старше-СВО

Вторая неделя

Обед от 12 лет и старше-СВО							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	6,9	8,6	21,9	200,0	133/2004, Т1/3/1994
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10,0	8,2	11,3	164,4	ТТК№52, 528/3/1994
	Каша гречневая вязкая	200	6,0	9,0	26,8	228,0	ТТК№58
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136,0	ТТК№54
Итого		868,0	29,5	26,8	119,9	849,0	
Вторник							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	250	9,4	9,5	29,1	218,0	139/2004
	Жаркое Сюрприз	55/205	17,7	18,7	33,9	370,0	ТТК№30
	Напиток ягодный	200	0,3	0	17,2	71,0	ТТК№64
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136,0	ТТК№54
Итого:		801,0	33,7	29,2	124,9	856,0	
Среда							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные	250/20	8,9	6,4	26,2	185,0	110/2004 112/2004
	Котлета «Улыбка»	100 (70/30)	10,0	9,9	5,4	184,0	ТТК№13
	Макаронные изд. отварные	180	6,4	7,4	42,3	265,0	469/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№54
Итого		808,0	29,6	24,3	117,7	821,0	
Четверг							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/20	7,2	6,7	21,4	152,0	124/2004 Т-17/1994
	Крокеты рыбные	100	13,4	11,6	13,2	213,0	ТТК№60
	Рис отварной	180	4,54	7,2	43,7	276,0	465/1994
	Компот яблочный	200	0,3	0,14	19,5	82,0	ТТК№ 68
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136,0	ТТК№54
Итого		785,0	29,8	26,4	129,6	859,0	
Пятница							
Обед	Гарнировка: огурец свежий	100	0,3	0,2	3,7	15,0	ТН
	Солянка «Школьная»	250/20	11,0	10,1	21,8	172,0	ТТК№70
	Макароны, запеченные с сыром	180	9,8	11,4	45,59	374,0	ТТК№226
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	136,0	ТТК№54
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
Итого		808,0	25,4	22,3	114,9	816,0	

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

СОГЛАСОВАНО:



Директор Школы № 20

АГ Ралко

УТВЕРЖДАЮ:



Директор
МАУ «Центр детского здорового питания»

А.В.Усков
А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 15.09.2025

Полдник-ОВЗ

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

Возрастная группа: от 7 лет и старше лет

Полдник -ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Печенье Трио	1/45	2,2	6,7	30,1	193,0	ТН
	Фрукт: мандарин свежий	1 шт (1/100)	1,4	0,3	12,2	65,0	ТН
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
Итого		352,0	3,9	7,0	57,5	318,0	
Вторник							
Полдник	Конфета вафельная Ух-ты	1/30	1,2	10,3	17,3	120,0	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
	Фрукт: апельсин свежий	1 шт (1/150)	0,6	0	12,0	60,0	ТН
Итого:		380,0	2,0	10,3	44,3	238,0	
Среда							
Полдник	Печенье «Юбилей»	4/17	1,3	3,1	11,4	79,0	ТН
	Фрукт: мандарин свежий	1 шт (1/100)	0,8	0,3	13,3	53,0	ТН
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
Итого		375,0	2,4	3,4	39,9	192,0	
Четверг							
Полдник	Печенье «Супер-контик»	1/50	2,8	13,0	31,0	232,0	ТН
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84,0	ТТК№61
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80,0	ТН
Итого		450,0	3,2	13,0	62,0	396,0	
Пятница							
Полдник	Пряник	1/42	2,6	6,0	13,8	62,0	ТН
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5,0	6,4	9,4	120,0	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
Итого		442,0	7,8	12,4	38,2	240,0	

Полдник -ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Печенье «Юбилей»	4/17	1,3	3,1	11,4	79,0	ТН
	Фрукт: яблоко свежее	1 шт (1/150)	1,4	0,3	12,2	65,0	ТН
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
Итого		425,0	3,0	3,4	38,8	204,0	
Вторник							
Полдник	Конфета Марсианка	1/11	0,2	1,5	7,0	41,0	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
	Фрукт: апельсин свежий	1 шт (1/150)	0,6	0	12,0	60,0	ТН
Итого:		361,0	1,0	1,5	34,0	159,0	
Среда							
Полдник	Печенье «Юбилей»	4/17	1,3	3,1	11,4	79,0	ТН
	Фрукт: яблоко свежее	1 шт (1/150)	1,4	0,3	12,2	65,0	ТН
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
Итого		425,0	3,0	3,4	38,8	204,0	
Четверг							
Полдник	Печенье «Супер-контик»	1/50	2,8	13,0	31,0	232,0	ТН
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84,0	ТТК№61
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80,0	ТН
Итого		450,0	3,2	13,0	62,0	396,0	
Пятница							
Полдник	Пряник	1/42	2,6	6,0	13,8	62,0	ТН
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5,0	6,4	9,4	120,0	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
Итого		442,0	7,8	12,4	38,2	240,0	