

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

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

СОГЛАСОВАНО:

Директор Школы № 20



УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МАУ «Центр детского здорового питания»



А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 12.01.2026.

Завтрак от 7 до 12 лет

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

Возрастная группа: от 7-11 лет

Завтрак 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10	8,2	11,3	164,4	ТТК№52, 528/3/1994
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	200/6	7,1	11,3	38,3	304,1	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		531	19,2	19,7	77,5	587,5	
Завтрак	Сосиска отварная	100	10,5	11	0,2	197	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	180/3	5,4	6	36,9	205	ТТК№58, 14/2005
	АК Напиток Витаминный	200	0,3	0,14	19,5	82	ТТК№59
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Пряник	1/42	1,1	2,4	8,8	42	ТН
Итого		550	19,2	19,74	78,3	587	
Завтрак	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/1997
	Бутерброд с повидлом	20/5/25	1,9	4,3	13,5	120	2/2004
	Каша Дружба, масло сливочное	200/4	10,2	7	41,4	210	Т4/2004 14/2005
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	9,6	103,3	762/3/1997
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	70	ТН
Итого		644	19,2	17,5	76,8	566,3	
Завтрак	Жаркое "Сюрприз"	55/190	16,4	17,2	31,1	343	ТТК№30
	АК Компот из сухофруктов	200	0,2	0	13,3	84	ТТК№61
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	2,2	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого		511	18,8	18	76,2	563	
Завтрак	Плов по-домашнему	40/160	14,6	17	29,2	331	ТТК№2
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	68	ТТК№54
	Фрукт: мандарин свежий	1/100	0,8	0,3	13,3	53	ТН
Итого		525	17,5	17,5	70,4	510	

Завтрак от 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Сосиска отварная	100	9,5	8,3	0,2	196	ТТК№100,1
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	180/5	7,55	9,3	48,9	176	469/1994 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого		517	19,25	17,8	77,2	493	
Вторник							
Завтрак	Котлета мясная	100	10,2	9,3	14,7	234	ТТК№63
	Рис отварной, масло сливочное	200/10	5	8,6	27,8	136,5	465/1994 14/2005
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	12,8	81	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		543	17,8	18,3	71,2	519,5	
Среда							
Завтрак	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,7	5,9	11,3	120	3/1997
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	150	8,1	8,3	33,5	187	528/1994
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	10,4	103	762/3/1997
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	60	ТН
Итого		550	16,8	15,8	67,2	470	
Четверг							
Завтрак	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10	8,2	11,3	164	ТТК№52, 528/3/1994
	Картофельное пюре	190	4,6	10	27,8	226	472/1994
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого		522	16,8	18,4	67,2	511	
Пятница							
Завтрак	Птица запеченная (бедро)	90	10	10,4	0,2	187	ТТК№32,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	180/3	6,2	7,3	34,1	214,5	ТТК№58 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Фрукт: апельсин свежий	1/200	0,6	0	12	60	ТН
Итого		706	19,2	18,1	77,2	587,5	

20

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

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

СОГЛАСОВАНО:

Директор Школы № 20



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «Центр детского здорового питания»



А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 12.01.2026.

завтрак от 12 лет и старше за родительскую плату

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

Возрастная группа: от 12 лет и старше лет

Завтрак от 12 лет и старше -родительская плата

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10	8,2	11,3	164,4	ТТК№52 528/3/1994
	Макаронные изделия отварные	220	7,7	10	43,2	323	469/1994
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	12,2	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	12,3	68	ТТК№54
Итого		553	20,1	18,6	79	613,4	
Вторник							
Завтрак	Сосиска отварная	100	10,5	15,7	0,2	197	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	210/8	6,4	7,2	41	298	ТТК№58 14/2005
	АК Напиток Витаминный	200	0,3	0,14	19,5	82	ТТК№59
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		551	19,4	23,44	76,6	645	
Среда							
Завтрак	Яйца вареные	1/40	5,1	4,8	0,3	63	324/1997
	Вареники с картофелем, масло сливочное	170/3	13	13,6	49,5	344	ТТК№69, 14/2005
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,6	0	12	80	ТН
Итого		613	18,9	18,4	76,8	545	
Четверг							
Завтрак	Салат из квашеной капусты	100	0	3	4,3	45	ТТК№50
	Сарделька Любительская	70/30	11,7	12,3	6,1	158	ТТК№65
	Макаронные изделия отварные	180	6	9,2	28	264	469/1994
	АККомпот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		613	22,4	25,3	91	677	
Пятница							
Завтрак	Плов по-домашнему	40/160	14,6	18	29,2	331	ТТК№2
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,8	25,8	122	ТТК№54
	Фрукт: мандарин свежий	1/100	0,2	0	9	80	ТН
Итого		550	18,8	18,8	79	591	

Завтрак от 12 лет и старше-родительская плата

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Сосиска отварная	100	10,5	10	0,2	197	ТТК№100,1
	Макаронные изделия отварные	210	7,15	8,59	49,35	308,3	469/1994
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		550	20,15	18,99	80,65	633,3	
Вторник							
Завтрак	Котлета мясная	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК№63
	Рис отварной, масло сливочное	220/5	5,5	11,4	59,4	273	465/1994, 14/2005
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	12,8	81	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		558	22,2	25,4	104,4	682	
Среда							
Завтрак	Бутерброд с повидлом	20/5/25	1,9	4,3	13,5	120	2/2004
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес", масло сливочное	200/7	10,7	12,8	47,2	297,1	Т4/2004 14/2005
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103,3	762/1997
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	60	ТН
Итого		607	14,6	18,7	93,1	580,4	
Четверг							
Завтрак	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10	8,2	11,3	164	ТТК№52 528/3/1994
	Картофельное пюре	220	5	11,5	33,8	262	472/1994
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	528/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	1,3	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		553	16,5	20,1	76	552	
Пятница							
Завтрак	Птица запеченная (бедро), с соусом красным основным	90/20	10	9,4	0,2	187	ТТК№32,1 528/3/1994
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/10	6	12	44,6	284	469/1994, 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	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		578	20,3	22	94,4	684	

20

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

СОГЛАСОВАНО:

Директор Школы № 20



УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МАУ «Центр детского здорового питания»



А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 12.01.2026.

Полдник от 7 до 12 лет- многодетные и ОВЗ

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

Возрастная группа: от 7-11 лет

Полдник от 7 до 12 лет ОВЗ и многодетные

Полдник от 7 до 12 лет ОВЗ и многодетные							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Пельмени отварные, масло сливочное	200/10	25	18,6	59,4	527	664/1994
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
Итого		460	29,2	19	104	730	
Вторник							
Полдник	Запеканка из творога с соусом сладким	140/30	18	12	19,4	293,5	366/2004 ТТК№67
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: мандарин свежий	1/100	0,8	0,3	13,3	53	ТН
Итого		470	19	12,3	47,7	404,5	
Среда							
Полдник	Сосиски отварные	100	10,5	11	0,2	197	ТТК№100,1
	Рис отварной, масло сливочное	200/8	5	12,2	54	343	465/1994 142005
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,6	0	12	80	ТН
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого		533	18	23,4	79,1	681	
Четверг							
Полдник	Сарделька Любительская	100 (70/30)	11,7	12,3	6,1	158	ТТК№65
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	180/6	6	12,1	28	302	469/1994 14/2005
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,2	190	693/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Фрукт: мандарин свежий	1/100	0,8	0,3	13,3	53	ТН
Итого		611	25,3	29,9	92,5	764	
Пятница							
Полдник	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	(100) 50/50	10	8,2	11,3	164,4	ТТК№52, 528/3/1994
	Каша гречневая вязкая	180	5,4	7,2	36,9	230	ТТК№58
	Напиток Ягодный	200	0,6	0	24,8	97	ТТК№64
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	70	ТН
Итого		655	18,5	15,6	97,9	622,4	

Полдник от 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	200/5	12,1	10,2	49,3	232	ТТК№69, 14/2005
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
Итого		455	20,9	17	84,5	474	
Вторник							
Полдник	Пудинг из творога (запеченный) с соусом сладким	200/40	22,7	14,7	27,9	320	362/2004 ТТК№67
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого:		440	22,9	14,7	38,1	400	
Среда							
Полдник	Гуляш	50/50	16,4	6	3,5	135	437/2004
	Рис отварной	160	3,2	5,8	37	204	465/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Пряник	1/42	2,6	6	13,8	62	ТН
Итого		542	24,4	18	82,4	522	
Четверг							
Полдник	Каша гречневая по-купечески с филе куриным	60/160	18,2	8,9	37,4	370	ТТК№71
	Компот яблочный	200	0,9	0	15	75	ТТК№68
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Фрукт: мандарин свежий	1/100	0,8	0,3	13,3	53	ТН
Итого		553	22,1	9,6	81,6	566	
Пятница							
Полдник	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,7	5,9	10,2	120	3/1997
	Каша Янтарная, масло сливочное	150/10	6,5	13,5	33,7	293	305/2004, 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,8	0,6	20	86	ТН
Итого		567	14,3	20	79,1	559	

20

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

СОГЛАСОВАНО:
Директор Школы № 20



УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МАУ «Центр детского здорового питания»



А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 12.01.2026.

Полдник-ОВЗ

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

Возрастная группа: от 7 лет и старше лет

Полдник ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Печенье Сормовское	1/50	1,1	1,7	13,8	40	ТН
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	70	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
Итого		400	1,9	1,7	40,8	168	
Вторник							
Полдник	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Фрукт: апельсин свежий	1/200	0,6	0	12	60	ТН
Итого		400	1	0	30,8	141	
Среда							
Полдник	Печенье «Юбилей»	4/17	1,3	3,1	11,4	79	ТН
	Фрукт: мандарин свежий	1/100	0,2	0	9	80	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
Итого		368	1,7	3,1	35,4	217	
Четверг							
Полдник	Печенье «Супер-контик»	1/50	2,8	13	31	232	ТН
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого		450	3,2	13	62	396	
Пятница							
Полдник	Пряник	1/42	2,6	6	13,8	62	ТН
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
Итого		442	7,8	12,4	38,2	240	

Полдник - ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Печенье "Юбилей"	3/17	1,3	3,1	11,4	79	ТН
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	1,4	0,3	12,2	65	ТН
Итого		408	3	3,4	38,8	204	
Вторник							
Полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: апельсин свежий	1/200	0,6	0	12	60	ТН
Итого		400	0,8	0	27	118	
Среда							
Полдник	Печенье "Юбилей"	3/17	1,3	3,1	11,4	79	ТН
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	1,4	0,3	12,2	65	ТН
Итого		408	3	3,4	38,8	204	
Четверг							
Полдник	Печенье "Супер-контик"	1/50	2,8	13	31	232	ТН
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого		450	3,2	13	62	396	
Пятница							
Полдник	Пряник	1/42	2,6	6	13,8	62	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
Итого		442	7,8	12,4	38,2	240	

20

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

СОГЛАСОВАНО:

Директор Школы № 20



20

[Handwritten signature]

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МАУ «Центр детского здорового питания»



А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 12.01.2026.

Обед от 7 до 12 лет - вторая смена

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

Возрастная группа: от 7-11 лет

Обед с 7-12 лет вторая смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Рассольник Ленинградский на к/б	200	4,1	4,2	13,2	114	132/2004
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10	8,2	11,3	164,4	ТТК №52 528/3/1994
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	190/10	6,6	13,1	32	300,4	469/1994, 14/2005
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		765	25,1	26,1	100,5	767,8	
Вторник							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	200/20	4,2	6,3	18,1	129	124/2004, Т17/1994
	Сосиска отварная	100	10,5	8,3	0,2	197	ТТК №100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/7	6	8,4	33,9	280	ТТК№58, 14/2005
	Напиток Витаминный	200	0,3	0,14	19,5	82	ТТК№59
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		785	25,1	23,74	100,5	817	
Среда							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	200/20	5,6	7	15,1	162,6	133/2004 Т1/3/1994
	Котлета мясная	90	10,2	9,3	14,7	206,5	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	200/10	7,1	10,5	40,6	324,9	469/1994, 14/2005
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	16	68	ТТК№54
Итого		760	25,4	27,2	101,6	822	
Четверг							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	200	5,5	4	31,4	201	140/2004
	Жаркое "Сюрприз"	55/190	16,4	17,2	31,1	343	ТТК№30
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	13,3	84	ТТК№61
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Пряник	1/42	2,6	6	13,8	62	ТН
Итого		720	26,9	27,6	105,5	758	
Пятница							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	200	8,4	8	34,5	182,7	139/2004
	Плов по-домашнему	40/160	14,6	17	29,2	331	ТТК№2
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Фрукт: мандарин свежий	1/100	0,2	0	9	80	ТН
Итого		733	25,6	25,4	103,6	719,7	

Обед от 7 до 12 лет вторая смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	200/20	7,8	9	28,2	239	133/2004, Т1/3/1994
	Сосиска отварная	100	9,5	8,3	0,2	196	ТТК№100,1
	Макаронные изделия отварные	150	5,3	7,5	41	142	469/1994
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		710	25,1	25,2	100,5	705	
Вторник							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, говядина отварная	200/20	8,7	7,7	43,6	220	139/2004 Т8- 1996
	Котлета мясная	100	10,2	9,3	14,7	234	ТТК№63
	Рис отварной, масло сливочное	150/3	3,6	6,3	13,5	102	465/1994 14/2005
	Чай с шиповником	200	0,4	0	12,8	81	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		706	25,1	23,7	100,5	705	
Среда							
Обед	Борщ с капустой, картофелем на к/б, фрикадельки мясные	200/20	7,2	10,6	23	235	110/2004 112/2004
	Котлета "Улыбка"	100 (70/30)	10	9,9	5,4	200	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	150	5,3	6	41	142	469/1994
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		710	25	26,9	100,5	705	
Четверг							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б, цыпленок отварной	200/20	7,7	8,3	23,7	166,5	124/2004 Т- 17/1994
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10	8,2	11,3	164	ТТК№52, 528/3/1994
	Картофельное пюре	150	3,2	6,6	21,7	187,5	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	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		728	25,2	23,7	100,5	705	
Пятница							
Обед	Солянка "Школьная"	200/20	6,5	9,6	35,3	214,5	ТТК№70
	Птица запеченная (бедро)	90	10	9,4	0,2	187	ТТК№32,1
	Каша гречневая вязкая	180	6,3	4,8	34,1	177,5	ТТК№58
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		723	25,2	24,2	100,5	705	

20

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

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

СОГЛАСОВАНО:
Директор Школы № 20



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



А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 12.01.2026.

Обед от 12 лет и старше за родительскую плату

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

Возрастная группа: от 12 лет и старше

Обед от 12 лет и старше за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Рассольник Ленинградский на к/б	250	5,2	7,1	20	143	132/2004
	Гуляш из филе цыпленка	110 (60/50)	12	8,4	4,8	174	ТТК№20
	Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное	190/5	10	13,8	53	390	ТТК№58 14/2005
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК №54
Итого		813	31,7	29,9	125,4	917	
Вторник							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/20	5,2	7,2	22,2	157,8	124/2004, Т17/1994
	Крокеты рыбные	100	13,4	11,6	13,2	213	ТТК№60
	Рис отварной, масло сливочное	170/5	4,2	11,4	45,9	295	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	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		803	27,1	30,8	125,1	852,8	
Среда							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	7,6	7	24,9	200	133/2004 Т13/1994
	Котлета мясная	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	170/3	6	9,7	31	236	469/1994 14/2005
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК №54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		808	32,1	30,9	116,2	885	
Четверг							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, говядина отварная	250/10	8,8	9,2	35,9	175	140/2004 Т8-1996
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10	8,2	11,3	165	ТТК№52, 528//3/1994
	Картофельное пюре	180	4	8	26	196	472/1994
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого		806	27,4	26,2	120	730	
Пятница							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	250	7,6	9,5	16,6	218	139/2004
	Сосиски отварные	100	10,5	11	0,2	197	ТТК №100,1
	Макаронные изделия отварные	210	7,4	8,1	37,1	260	469/1994 14/2005
	АК Напиток Ягодный	200	0,6	0	24,8	97	ТТК№64
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		818	30,2	29,2	107,5	901	

Обед от 12 лет и старше за родительскую плату

Вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	6,9	8,6	21,9	200	133/2004, Т1/3/1994
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10	8,2	11,3	164,4	ТТК№52, 528/3/1994
	Каша гречневая вязкая	180	6	11,6	26,8	228	ТТК№58
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		815	27,3	29	104	781,4	
Вторник							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	250	9,4	9,5	29,1	218	139/2004
	Жаркое "Сюрприз"	55/205	17,7	18,7	33,9	370	ТТК№30
	АК Напиток Ягодный	200	0,3	0	17,2	71	ТТК№64
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого		801	33,7	29,2	124,9	856	
Среда							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные	250/20	8,9	6,4	26,2	185	110/2004 112/2004
	Котлета "Улыбка"	100 (70/30)	10	9,9	5,4	184	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	180	6,4	7,4	42,3	265	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	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		808	29,6	24,3	117,7	821	
Четверг							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/20	7,2	6,7	21,4	152	124/2004 Т-17/1994
	Крокеты рыбные	100	13,4	11,6	13,2	213	ТТК№60
	Рис отварной	180	4,54	7,2	43,7	236	465/1994
	АК Компот яблочный	200	0,3	0,14	19,5	82	ТТК№ 68
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого		816	29,84	26,44	129,6	819	
Пятница							
Обед	Солянка "Школьная"	250/20	11	10,1	21,8	172	ТТК№70
	Птица запеченная (бедро)	90	7,5	6,3	0,23	215,4	ТТК№32,1
	Каша гречневая вязкая	190	5,6	7	41,8	184,6	ТТК№58
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого		808	28,4	24	107,63	759	

Обед от 12 лет и старше - СВО

Первая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Рассольник Ленинградский на к/б	250	5,2	7,1	20	143	132/2004
	Гуляш из филе цыпленка	110 (60/50)	12	8,4	4,8	174	ТТК№20
	Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное	190/5	10	13,8	53	390	ТТК№58 14/2005
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК №54
Итого		813	31,7	29,9	125,4	917	
Вторник							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/20	5,2	7,2	22,2	157,8	124/2004, Т17/1994
	Крокеты рыбные	100	13,4	11,6	13,2	213	ТТК№60
	Рис отварной, масло сливочное	170/5	4,2	11,4	45,9	295	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	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		803	27,1	30,8	125,1	852,8	
Среда							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	7,6	7	24,9	200	133/2004 Т1/3/1994
	Котлета мясная	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	170/3	6	9,7	31	236	469/1994 14/2005
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК №54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		808	32,1	30,9	116,2	885	
Четверг							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, говядина отварная	250/10	8,8	9,2	35,9	175	140/2004 Т8-1996
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10	8,2	11,3	165	ТТК№52, 528//3/1994
	Картофельное пюре	180	4	8	26	196	472/1994
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого		806	27,4	26,2	120	730	
Пятница							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	250	7,6	9,5	16,6	218	139/2004
	Сосиски отварные	100	10,5	11	0,2	197	ТТК №100,1
	Макаронные изделия отварные	210	7,4	8,1	37,1	260	469/1994
	АК Напиток Ягодный	200	0,6	0	24,8	97	ТТК№64
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		818	30,2	29,2	107,5	901	

Обед от 12 лет и старше СВО

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	6,9	8,6	21,9	200	133/2004, Т1/3/1994
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10	8,2	11,3	164,4	ТТК№52, 528/3/1994
	Каша гречневая вязкая	180	6	11,6	26,8	228	ТТК№58
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		815	27,3	29	104	781,4	
Вторник							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	250	9,4	9,5	29,1	218	139/2004
	Жаркое "Сюрприз"	55/205	17,7	18,7	33,9	370	ТТК№30
	АК Напиток Ягодный	200	0,3	0	17,2	71	ТТК№64
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого		801	33,7	29,2	124,9	856	
Среда							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные	250/20	8,9	6,4	26,2	185	110/2004 112/2004
	Котлета "Улыбка"	100 (70/30)	10	9,9	5,4	184	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	180	6,4	7,4	42,3	265	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	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		808	29,6	24,3	117,7	821	
Четверг							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/20	7,2	6,7	21,4	152	124/2004 Т- 17/1994
	Крокеты рыбные	100	13,4	11,6	13,2	213	ТТК№60
	Рис отварной	180	4,54	7,2	43,7	236	465/1994
	АК Компот яблочный	200	0,3	0,14	19,5	82	ТТК№ 68
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54
	Итого		816	29,84	26,44	129,6	819
Пятница							
Обед	Солянка "Школьная"	250/20	11	10,1	21,8	172	ТТК№70
	Птица запеченная (бедро)	90	7,5	6,3	0,23	215,4	ТТК№32,1
	Каша гречневая вязкая	190	5,6	7	41,8	184,6	ТТК№58
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого		808	28,4	24	107,63	759	

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

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

СОГЛАСОВАНО:

Директор Школы № 20



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «Центр детского здорового питания»



А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 12.01.2026.

Обед от 12 лет и старше -овз, многодетные

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

Возрастная группа: от 12 лет и старше

20

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

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

СОГЛАСОВАНО:

Директор Школы № 20



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «Центр детского здорового питания»



А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 12.01.2026.

Обед от 12 лет и старше -овз, многодетные

Для организации детского питания детей

в образовательных учреждениях г. Йошкар-Олы

Возрастная группа: от 12 лет и старше

Обед от 12 лет и старше - ОВЗ, многодетные

Обед от 12 лет и старше - ОБЗ, многодетные							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Рассольник Ленинградский, фрикадельки мясные	250/20	9,8	9,2	20,2	183	132/2004 112/2004
	Гуляш из филе цыпленка	100 (50/50)	12	8,4	4,8	174	ТТК№20
	Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное	180/5	10	13,4	50	372	ТТК№58 14/2005
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54
	Итого	821	36,6	31,8	125,6	946	
Вторник							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/20	5	6,9	21,4	152	124/2004, Т17/1994
	Крокеты рыбные	100	13,4	11,6	13,2	213	ТТК№60
	Рис отварной, масло сливочное	200/10	5,1	12,3	55,17	354	465/1994, 14/2005
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	25,8	136	ТТК№54
	Итого	846	28,1	31,6	130,57	913	
Среда							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	7,6	7	24,9	200	133/2004 Т1/3/1994
	Котлета мясная	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	180/3	6,3	10,6	31,8	245	469/1994 14/2005
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Пряник	1/42	2,6	6	13,8	62	ТН
	Итого	827	32,8	37,4	114,9	888	
Четверг							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные	250/20	9,45	9,69	44,4	288	140/2004 112/2004
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10	8,2	11,3	165	ТТК№52, 528//3/1994
	Картофельное пюре	200	4,2	8,9	28,9	218	472/1994
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54
	Итого	803	28,25	27,59	131,4	865	
Пятница							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	250	10,4	6,8	29,1	218	139/2004
	Сосиски отварные	100	10,5	11	0,2	197	ТТК №100,1
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	200/3	7	11	35	273	469/1994, 14/2005
	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	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Итого	811	32,2	29,4	103,3	897	

Обед от 12 лет и старше - овз, многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	6,9	8,6	21,9	200	133/2004 Т1/3/1994
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 50/50	10	8,2	11,3	164,4	ТТК№52, 528/3/1994
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	180/9	5,4	10,2	24	236	ТТК№58 14/2005
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		824	26,7	27,6	101,2	789,4	
Вторник							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, говядина отварная	250/10	9,4	9,5	29,1	218	139/2004 Т8-1996
	Жаркое "Сюрприз"	55/205	17,7	18,7	33,9	370	ТТК№30
	АК Напиток Ягодный	200	0,3	0	17,2	71	ТТК№64
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	26,8	136	ТТК№54
Итого		811	33,7	29,2	119,9	856	
Среда							
Обед	Борщ с капустой, картофелем на к/б, фрикадельки мясные	250/20	8,9	6,4	26,2	185	110/2004 112/2004
	Котлета "Улыбка"	100 (70/30)	10	9,9	5,4	184	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	180	6,3	9,2	42,3	267,3	469/1994
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		815	29,6	26,1	117,9	825,3	
Четверг							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/20	7,2	6,7	21,4	152	124/2004 Т-17/1994
	Крокеты рыбные	100	13,4	11,6	13,2	213	ТТК№60
	Рис отварной, масло сливочное	200/7	4,5	9,6	49,2	302,7	465/1994 14/2005
	АК Компот яблочный	200	0,3	0,14	19,5	82	ТТК№68
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого		843	29,8	28,84	135,1	885,7	
Пятница							
Обед	Солянка "Школьная"	250/20	11	10,1	21,8	172	ТТК№70
	Птица запеченная (бедро)	90	7,5	6,3	0,23	215,4	ТТК№32,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	210/3	5,3	6,7	39,6	156	ТТК№58
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		806	26,2	23,5	92,53	669,4	