

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



СОГЛАСОВАНО:

Директор Школы № 20

20

М.И. Галеев

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МАУ «Центр детского здорового питания»



А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 21.04.2025

Завтрак от 7 до 12 лет

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

Возрастная группа: от 7-11 лет

Первая неделя

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)	9,0	6,5	10,2	148,0	ТТК №52 528/3/1994
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	170/5	6,0	9,6	35,6	287,0	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№57
Итого		507,0	17,2	16,3	73,9	556,0	
Вторник							
Завтрак	Птица запеченная (голень)	90	10,6	10,0	0,2	173,7	ТТК№4.1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	180/9	5,5	9,3	36,5	226,0	463/1994,14/2005
	АК Напиток из плодов шиповника	200	0,8	-	30,0	119,0	705/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого:		510,0	19,2	19,7	82,6	586,7	
Среда							
Завтрак	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,7	5,9	10,2	120,0	3/1997
	Каша рисовая молочная	150	4,5	3,7	34,4	171,0	Т4/2004
	Масло сливочное	5	0,05	2,6	0,05	37,0	14/2005
	Компот Южный	200	0,7	0	18,0	120,0	ТТК№1
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	6,0	6,4	9,4	120,0	ТН
Итого		605,0	17,9	18,6	72,05	568,0	
Четверг							
Завтрак	Котлета рыбная с соусом красным основным	90(60/30)	11,3	7,2	13,8	164,5	324/1994 528/3/1994
	Картофельное пюре	150	3,2	8,4	21,9	164,0	472/1994
	АК Компот из изюма	200	0,4	1,0	10,3	127,0	638/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Нектар фруктовый в ассортименте	1/200	0	0	13,3	70,0	ТН
Итого		665,0	16,8	16,8	72,2	586,5	
Пятница							
Завтрак	Гарнировка: огурец свежий	60	0,4	0,06	2,1	9,0	ТН
	Плов по-домашнему с филе куриным	240 (50/190)	16,3	17,8	49,5	452,0	ТТК№2/2
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого		531,0	19,2	18,26	82,5	587,0	

Завтрак 7-12 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
	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,5	5,4	44,5	227,0	463/1994
	Масло сливочное	6	0,06	3,1	0,05	44,0	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№57
Итого		531,0	18,16	18,7	72,65	587,0	
Вторник							
Завтрак	Котлета «Особая», соус красный основной	90 (60/30)	9,1	13,2	10,8	174,0	472/2/1997 528/3/1994
	Рис отварной	190	5,7	4,3	27,0	202,0	465/1994
	АК Компот из свежих яблок и клюквы	200	0,1	0	15,6	99,0	ТТК№37
	Пряник	1/42	1,9	1,8	12,8	40,0	ТН
	Хлеб пшеничный	1/25	2,4	0,4	16,9	72,0	ТТК№57
Итого:		547,0	19,2	19,7	83,1	587,0	
Среда							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт(40)	5,1	4,6	0,3	63,0	324/1997
	Подкожи с картофелем с маслом сливочным	170/3	7,7	11,0	19,8	273,0	ТТК№99,2, 14/2005
	Компот Южный	200	0,7	0	18,0	120,0	ТТК1
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Нектар фруктовый в ассортименте	1/200	0	0	16,0	60,0	ТН
Итого		638,0	15,4	15,8	67,0	577,0	

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

СОГЛАСОВАНО:



Директор Школы № 20

[Handwritten signature]

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МАУ «Центр детского здорового питания»



[Handwritten signature]
А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 21.04.2025

завтрак от 12 лет и старше за родительскую плату

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

Возрастная группа: от 12 лет и старше лет

Завтрак от 12 лет и старше-родительская плата

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	9,0	6,5	10,2	148,0	ТТК №48 528/3/1994
	Макаронные изделия отварные	230	8,1	11,7	54,1	338,0	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№57
Итого:		562,0	19,3	18,4	92,4	607,0	
Вторник							
Завтрак	Птица запеченная (голень) с соусом красным основным	90/30	25,7	17,5	0,4	193,0	ТТК № 4.1 528/3/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	210	12,2	10,9	59,6	391,0	463/1994
	АК Напиток из плодов шиповника	200	0,8	-	30,0	119,0	705/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
Итого:		555,0	40,6	28,6	102,9	764,0	
Среда							
Завтрак	Бутерброд с повидлом	20/5/25	1,7	4,3	13,5	120,0	2/2004
	Яйцо вареное	1 шт(40)	5,1	4,6	0,3	63,0	324/1997
	Каша рисовая молочная, масло сливочное	220/10	8,2	9,2	50,5	288,0	Т4/2004, 14/2005
	Компот Южный	200	0,7	0	18,0	120,0	ТТК№1
	Хлеб ржано-пшеничный	31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого		551,0	18,0	18,5	98,2	659,0	
Четверг							
Завтрак	Котлета рыбная с соусом красным основным	100 (50/50)	9,8	6,8	11,0	146,0	324/1994 528/3/1994
	Картофельное пюре	200	4,2	10,0	29,1	218,0	472/1994
	АК Компот из изюма	200	0,4	1,0	10,3	127,0	638/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого		556,0	18,6	18,4	79,2	620,0	
Пятница							
Завтрак	Гарнировка: салат из квашенной капусты	100	0	5,0	8,1	45,0	ТТК№50
	Плов по-домашнему с филе куриным	50/150	15,4	17,9	37,0	349,0	ТТК №2/2
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122,0	ТТК№57
Итого		550,0	19,4	23,3	85,9	574,0	

Вторая неделя

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	9,5	13,0	22,0	197,0	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	220/5	6,5	12,5	32,8	287,0	463/1994 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№57
Итого		550,0	18,1	25,7	104,7	603,0	
Вторник							
Завтрак	Котлеты «Особая», соус основной красный	100 (50/50)	8,09	9,1	13,8	170,0	472/2/1997 528/3/1994
	Рис отварной	220	7,3	8,8	53,9	321,0	465/1994
	АК Компот из свежих яблок и клюквы	200	0,1	0	15,6	99,0	ТТК№37
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого:		551,0	17,8	18,3	99,2	658,0	
Среда							
Завтрак	Подкожи картофелем с маслом сливочным	170/3	7,7	11,0	19,8	273,0	ТТК№99,2, 14/2005
	Компот Южный	200	0,7	0	28,0	120,0	ТТК1
	Фрукт: яблоко свежее	1 шт (150)	0,6	0	14,0	79,0	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	15,9	72,0	ТТК№57
Итого		554,0	11,3	11,4	77,7	544,0	

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

СОГЛАСОВАНО:



Директор Школы № 20

[Handwritten signature]

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МАУ «Центр детского здорового питания»



А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 21.04.2025

2 завтрак от 7 до 12 лет – многодетные, ОВЗ

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

Возрастная группа: от 7-11 лет

Первая неделя

2 завтрак от 7 до 12 лет ОВЗ, многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
2 завтрак	Подкоголи с картофелем, масло сливочное	170/4	7,5	13,1	28,0	302,6	ТТК 99.2 14/2005
	Напиток лимонный	200	0,2	0	19,8	77,0	699/2004
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	200	6,0	6,4	9,4	120,0	ТН
Итого		574,0	13,7	19,1	57,2	499,6	
Вторник							
2 завтрак	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	150/30	45,3	16,4	31,1	356,0	362/2004
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81,0	ТТК№46
	Нектар фруктовый в ассортименте	1/200	0	0	16,0	60,0	ТН
Итого:		580,0	45,7	16,4	65,9	497,0	
Среда							
2 завтрак	Запеканка картофельная с мясом, масло сливочное	150/5	14,4	13,1	24,7	331,0	430/1994
	Компот из свежих груш	200	0,2	0	27,6	115,0	585/3/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Фрукт: апельсин свежий	1/150	1,8	0,4	16,2	86,0	ТН
Итого		530,0	18,3	13,7	81,4	593,0	
Четверг							
2 завтрак	Пудинг рисовый с бананом со сгущенным молоком	200/30	8,6	11,9	69,9	423,0	ТТК№53
	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	19,8	77,0	699/2004
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	200	6,0	6,4	9,4	120,0	ТН
Итого		630,0	14,8	18,3	99,1	620,0	
Пятница							
2 завтрак	Жаркое по-домашнему	50/150	24,0	8,7	12,3	259,0	436/2004
	Напиток из черноплодной рябины	200	0,6	----	24,8	97,0	ТТК№27
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
	Нектар фруктовый в ассортименте	1/200	0	0	16,0	60,0	ТН
Итого		631,0	26,9	9,1	69,0	484,0	

Вторая неделя

2 завтрак от 7 до 12 лет ОВЗ и многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
2 завтрак	Пельмени отварные, масло сливочное	200/4	15,5	11,1	29,7	289,0	719/2004 14/2005
	Напиток из кураги	200	1,2	0	31,6	126,0	704/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
Итого		429,0	18,6	11,3	74,2	476,0	
Вторник							
2 завтрак	Запеканка яблочно- творожная с рикоттой со сгущенным молоком	150/20	14,3	15,7	26,2	267,6	ТТК№54
	Компот Южный	200	0,3	0	28,0	120,0	ТТК№1
	Фрукт: апельсин свежий	1/150	1,8	0,4	16,2	86,0	ТН
Итого:		520,0	16,4	16,1	70,4	473,6	
Среда							
2 завтрак	Пудинг с фруктами со сгущенным молоком	130/30	1,5	7,5	26,3	129,0	ТТК№51
	Напиток клюквенный	200	0,1	---	24,9	97,0	700/2004
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	6,0	6,4	9,4	120,0	ТН
Итого		560,0	7,6	13,9	60,6	346,0	

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

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:



Директор Школы № 20

[Signature]

[Signature]

Директор
МАУ «Центр детского здорового питания»



А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 21.04.2025

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

Первая неделя

Обед с 7-12 лет вторая смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед 2 смена	Суп картофельный с бобовыми, фрикадельки мясные	200/20	9,7	10,2	28,7	213,8	139/2004,112/2004
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	90 (50/40)	8,0	6,5	10,2	148,0	ТТК№52 528/3/1994
	Макаронные изделия отварные	185	6,5	9,6	43,5	272,0	469/1994
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	15,9	72,0	ТТК№57
Итого		733,0	26,8	26,7	113,5	765,8	
Вторник							
Обед 2 смена	Суп картофельный с макаронными изделиями, цыпленок отварной	200/20	6,8	6,9	19,3	155,0	140/2004 Т-17/1994
	Птица запеченная (голень)	90	10,6	10,0	0,2	173,7	ТТК №4.1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	180/5	6,3	10,3	41,8	242,0	463/1994 14/2005
	АК Напиток из плодов шиповника	200	0,8	-	30,0	119,0	705/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого:		726,0	26,8	27,6	107,2	757,7	
Среда							
Обед 2 смена	Борщ «Сибирский», фрикадельки мясные	200/20	8,7	5,7	13,9	159,0	111/2004 112/2004
	Котлета «Особая» с соусом красным основным	100 (60/40)	8,8	12,5	11,6	184,5	474/2/1997 528/3/1994
	Рис отварной	170	4,3	6,8	45,9	260,0	Т4/463/1994
	Компот Южный	200	0,7	0	18,0	120,0	ТТК№1
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
	Печенье Чоко пай	1/30	1,4	2,2	7,4	31,0	ТН
Итого		751,0	26,2	27,6	112,7	822,5	
Четверг							
Обед 2 смена	Суп картофельный/рыбная консерва	200/20	7,6	7,0	24,9	162,6	Т1/3/1994, 133/2004
	Котлета рыбная с соусом красным основным	90(60/30)	11,3	7,2	13,8	164,5	324/1994 528/3/1994
	Картофельное пюре, масло сливочное	170/5	3,6	10,3	36,3	326,0	472/1994, 14/2005
	АК Компот из изюма	200	0,4	1,0	10,3	127,0	638/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого		716,0	25,2	25,9	101,2	848,1	
Пятница							
Обед 2 смена	Суп крестьянский с крупой, фрикадельки мясные	200/20	8,8	7,5	20,1	151,0	134/2004 112/2004
	Плов по-домашнему с филе куриным	240 (50/190)	15,3	17,8	47,4	452,0	ТТК№2/2
	АК Компот из свежих груш	200	0,2	0	27,6	115,0	585/3/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	2,3	0,4	13,05	63,0	ТТК№57
	Конфета Марсианка	1/10	0,2	1,5	7,0	41,0	ТН
Итого		720,0	26,8	27,2	115,15	822,0	

Вторая неделя

Обед с 7-12 лет вторая смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед 2 смена	Суп картофельный с макаронными изделиями, цыпленок отварной	200/20	7,2	4,7	29,3	163,0	140/2004, Т-17/1994
	Сосиска отварная	100	10,5	11,0	0,2	197,0	ТТК№100.1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	160/4	5,4	9,3	43,1	236,0	463/1994,14/2005
	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№57
Итого		709,0	25,2	25,2	100,5	715,0	
Вторник							
Обед 2 смена	Рассольник ленинградский, цыпленок отварной	200/20	9,6	5,4	16,2	166,0	132/2004 Т-17/1994
	Котлета «Особая», соус красный основной	90 (60/30)	9,1	13,6	10,8	174,0	472/2/1997 528/3/1994
	Рис отварной	195	5,8	7,8	52,7	284,0	465/1994
	АК Компот из свежих яблок и клюквы	200	0,1	0	15,6	99,0	ТТК№37
	Хлеб ржано- пшеничный	1/31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого:		736,0	26,9	27,2	111,2	791,0	
Среда							
Обед 2 смена	Борщ с капустой, картофелем на к/б	200	3,5	3,5	11,7	96,2	110/2004
	Сарделька по-таирски	90	14,9	14,5	8,4	164,0	ТТК№9
	Каша пшенная вязкая	160	4,5	7,2	25,6	197,2	465/1994
	Компот Южный	200	0,3	0	28,0	120,0	ТТК№1
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК №57
	Нектар фруктовый в ассортименте	1/200	0	0	16,0	60,0	ТН
Итого		881,0	25,5	25,6	105,6	705,4	

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 21.04.2025

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	Суп картофельный с бобовыми на к/б	250	10,4	6,8	29,1	218,0	139/2004
	Сосиска отварная	100	10,5	17,0	0,2	197,0	ТТК№100.1
	Рис отварной, масло сливочное	195/3	4,9	9,4	52,0	320,0	465/1994, 14/2005
	Напиток из кураги	200	1,2	0	31,6	126,0	704/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого		804,0	31,2	33,8	141,7	990,0	
Вторник							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями отварными, цыпленок отварной	250/20	13,1	11,3	35,2	245,0	140/2004 Т-17/1994
	Котлета рыбная с соусом красным основным	100 (70/30)	9,8	8,2	14,1	177,0	324/1994 528/3/1994
	Картофельное пюре, масло сливочное	200/4	4,2	9,0	37,8	299,0	472/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
	Итого:		805,0	29,6	28,9	118,0	847,0
Среда							
Обед	Борщ «Сибирский», фрикадельки мясные	250/20	12,2	12,0	20,8	224,0	111/2004 112/2004
	Котлета «Улыбка»	110 (60/50)	9,2	9,8	5,4	128,0	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	230	8,1	9,4	54,1	338,0	469/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
	Итого		848,0	32,1	31,6	111,4	818,0
Четверг							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	9,3	8,6	30,6	200,0	Т1/3/1994 133/2004
	Гуляш из филе цыпленка	100 (50/50)	22,4	7,0	4,4	158,0	ТТК20
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	9,3	51,0	335,0	463/1994
	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№57
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого		806,0	46,7	25,5	133,6	903,0	
Пятница							
Обед	Суп крестьянский с крупой, фрикадельки мясные	250/20	16,4	10,6	14,1	170,0	134/2004 112/2004
	Котлета рубленая из филе цыпленка с соусом красным основным	100 (50/50)	8,1	13,6	10,8	204,0	499/2004 528/3/1994
	Макаронные изделия отварные	220	7,7	9,4	51,7	323,0	469/1994
	Компот «Южный»	200	0,3	0	28,0	120,0	ТТК№1
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
	Батончик Фитси мультизлаки	1/22	0,6	0,5	5,7	29,0	ТН
	Итого		868,0	37,3	34,7	139,1	975,0

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 с макаронными изделиями, цыпленок отварной	250/20	8,8	7,7	23,7	190,0	140/2004, Т-17/1994
	Плов по-домашнему	240 (50/190)	16,3	16,8	45,0	419,0	ТТК№2
	Компот Южный	200	0,3	0	28,0	120,0	ТТК№1
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	2,4	0,4	16,9	72,0	ТТК№57
	Вафли	1/28	1,2	2,9	7,2	30,0	ТН
Итого		804,0	29,0	27,8	120,8	831,0	
Вторник							
Обед	Рассольник ленинградский на к/б	250	9,5	8,9	20,0	194,0	132/2004
	Котлета рубленая куриная с соусом красным основным	50/50	9,0	6,5	10,2	148,0	ТТК№52 528/3/1994
	Каша пшениная вязкая, масло сливочное	200/4	5,6	11,1	43,2	285,0	463/1994, 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№57
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого:		817,0	28,6	27,1	117,4	816,0	
Среда							
Обед	Борщ с капустой, картофелем на к/б	250/20	5,9	9,5	14,7	190,0	110/2004
	Гуляш из филе цыпленка	60/50	13,8	9,4	4,4	158,0	ТТК№20
	Макаронные изд. отварные	200	7,04	10,2	52,2	321,0	469/1994
	АК Напиток клюквенный	200	0,1	---	24,9	97,0	700/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого		838,0	31,0	29,7	125,0	895,0	

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

СОГЛАСОВАНО:



Директор Школы № 20

20

Галю Р.Т

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МАУ «Центр детского здорового питания»



А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 21.04.2025

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 - многодетные, ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	250	10,4	6,8	29,1	218,0	139/2004
	Сосиска отварная	100	10,5	17,0	0,2	197,0	ТТК№100,1
	Рис отварной	180	4,5	7,2	48,6	275,0	465/1994
	Напиток из кураги	200	1,2	0	31,6	126,0	704/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
	Конфета Марсианка	2/10	0,4	3,0	14,0	40,0	ТН
Итого		806,0	31,2	34,6	152,3	985,0	
Вторник							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями отварными, цыпленок отварной	250/20	13,1	11,3	35,2	245,0	140/2004 Т-17/1994
	Котлета рыбная с соусом красным основным	100 (70/30)	9,8	8,2	14,1	177,0	324/1994 528/3/1994
	Картофельное пюре, масло сливочное	200/10	4,4	14,3	38,0	447,0	472/1994 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
	Итого:		811,0	29,8	34,2	118,2	995,0
Среда							
Обед	Борщ «Сибирский», фрикадельки мясные	250/20	12,2	12,0	20,8	224,0	111/2004 112/2004
	Котлета «Улыбка»	100 (60/40)	9,2	9,8	5,4	128,0	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,3	51,9	307,0	469/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
	Батончик Фитси мультизлаки	1/22	0,6	0,5	5,7	29,0	ТН
	Итого		810,0	30,9	30,0	114,9	816,0
Четверг							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	9,3	8,6	30,6	200,0	Т1/3/1994 133/2004
	Гуляш из филе цыпленка	100 (50/50)	22,4	5,6	4,4	158,0	ТТК20
	Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное	180/4	10,4	11,4	51,1	365,0	463/1994 14/2005
	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№57
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого		810,0	46,7	26,2	133,7	933,0	
Пятница							
Обед	Суп крестьянский с крупой, фрикадельки мясные	250/20	10,0	10,6	14,1	170,0	134/2004 112/2004
	Котлета рубленая из филе цыпленка с соусом красным основным	115 (65/50)	12,6	8,4	4,8	177,0	499/2004 528/3/1994
	Макаронные изделия отварные	230	8,1	9,4	54,1	338,0	469/1994
	Компот «Южный»	200	0,3	0	28,0	120,0	ТТК№1
	Хлеб ржано-пшеничный	2/31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
	Нектар фруктовый в ассортименте	1/200	0	0	13,3	70,0	ТН
	Итого		1077,0	33,3	28,8	130,2	943,0

Вторая неделя

Обед от 12 лет и старше -многодетные, ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, цыпленок отварной	250/20	8,8	8,7	23,7	190,0	140/2004, Т-17/1994
	Плов по-домашнему	245 (55/190)	16,3	17,8	45,0	419,0	ТТК№2
	Компот Южный	200	0,3	0	28,0	120,0	
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	2,4	0,4	16,9	72,0	ТТК№57
Итого		806,0	29,7	27,1	126,5	862,0	
Вторник							
Обед	Рассольник ленинградский, фрикадельки мясные	250/20	9,7	10,5	20,2	194,0	132/2004 112/2004
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/50	9,0	6,5	10,2	148,0	ТТК№52 528/3/1994
	Каша пшенная вязкая	200	5,6	10,0	43,2	285,0	463/1994
	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	1/31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого:		833,0	28,8	27,6	117,6	816,0	
Среда							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные	250/20	5,9	9,5	14,7	190,0	110/2004 112/2004
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	13,8	9,4	4,4	158,0	ТтК№20
	Макаронные изд. отварные	200	7,04	10,2	52,2	321,0	469/1994
	АК Напиток клюквенный	200	0,1	---	24,9	97,0	700/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого		726,0	31,0	29,7	125,0	895,0	

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

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

СОГЛАСОВАНО:



Директор Школы № 20

20

Галю Л.Г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МАУ «Центр детского здорового питания»



А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 21.04.2025

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	Суп картофельный с бобовыми на к/б	250	10,4	6,8	29,1	218,0	139/2004
	Сосиска отварная	100	10,5	17,0	0,2	197,0	ТТК№100,1
	Рис отварной	200	5,0	8,0	54,0	306,0	465/1994
	Напиток из кураги	200	1,2	0	31,6	126,0	704/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого		806,0	31,2	32,4	143,7	976,0	
Вторник							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, цыпленок отварной	250/20	13,1	11,3	35,2	245,0	140/2004 Т-17/1994
	Котлета рыбная с соусом красным основным	100 (50/50)	9,8	6,8	11,0	146,0	324/1994 528/3/1994
	Картофельное пюре	180	3,8	8,9	26,3	238,0	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№57
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого:		806,0	31,0	27,6	116,3	816,0	
Среда							
Обед	Борщ «Сибирский» на к/б	250	7,6	9,9	20,2	184,0	111/2004
	Котлета «Улыбка»	100 (50/50)	8,4	8,9	4,9	116,0	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	195	6,6	8,2	45,8	327	469/1994
	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	1/31	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого		801,0	27,0	27,6	114,9	816,0	
Четверг							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	9,3	8,6	30,6	200,0	Т1/3/1994 133/2004
	Гуляш из филе цыпленка	100 (50/50)	22,4	5,6	4,4	158,0	ТТК20
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,5	9,3	51,0	335,0	463/1994
	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№57
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого		806,0	46,7	24,1	133,6	903,0	
Пятница							
Обед	Суп крестьянский с крупой, фрикадельки мясные	250/20	11,2	7,5	14,1	170,0	134/2004 112/2004
	Котлета рубленая из филе цыпленка, соус красный основной	100 (50/50)	11,0	7,3	4,2	154,0	499/2004 528/3/1994
	Макаронные изделия отварные	180	6,4	10,8	43,5	268,0	469/1994
	АК Компот «Южный»	200	0,3	0	28,0	120,0	ТТК№1
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого		806,0	33,0	26,2	118,6	841,0	

Вторая неделя

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 с макаронными изделиями, цыпленок отварной	250/20	8,8	7,7	23,7	190,0	140/2004, Т-17/1994
	Плов по-домашнему	240 (50/190)	16,3	16,8	45,0	419,0	ТТК№2
	Компот Южный	200	0,3	0	28,0	120,0	ТТК№1
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	2,4	0,4	16,9	72,0	ТТК№57
Итого		801	29,7	25,1	126,5	862,0	
Вторник							
Обед	Рассольник ленинградский на к/б	250	9,5	9,5	20,0	194,0	132/2004
	Котлета куриная рубленная с соусом красным основным	50/50	9,0	8,5	10,2	148,0	ТТК№52, 528/3/1994
	Каша пшениная вязкая	200	5,6	9,0	43,2	285,0	463/1994
	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	1/31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого:		813,0	28,6	27,6	117,4	816,0	
Среда							
Обед	Борщ с капустой, картофелем на к/б	250	4,4	7,4	14,5	150,0	110/2004
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	13,8	9,4	4,4	158,0	ТТК№20
	Макаронные изд. отварные	200	7,04	10,2	52,2	321,0	469/1994
	АК Напиток клюквенный	200	0,1	---	24,9	97,0	700/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого		806,0	29,5	27,6	124,8	855,0	

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

СОГЛАСОВАНО:



Директор Школы № 20

Г.А.Колесникова

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МАУ «Центр детского здорового питания»



А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 21.04.2025

Полдник-ОВЗ

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

Возрастная группа: от 7 лет и старше лет

Первая неделя

Полдник -ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Печенье «Юбилей»	1/17	1,0	1,0	8,0	40,0	ТН
	Фрукт: апельсин свежий	1 шт (1/150)	1,8	0,4	16,2	86,0	ТН
	Компот из свежих груш	200	0,2	0	27,6	115,0	585/3/1994
Итого		367,0	3,0	1,4	51,8	241,0	
Вторник							
Полдник	Печенье Супер-контик	1/50	2,7	12,0	31,0	245,0	ТН
	Фрукт: мандарин свежий	1/100	0,8	0,2	7,5	38,0	ТН
	Компот Южный	200	0,7	0	18,0	120,0	ТТК№1
Итого:		350,0	4,2	12,2	56,5	403,0	
Среда							
Полдник	Печенье Трио	1/45	2,2	7,2	30,2	194,0	ТН
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12,0	80,0	ТН
	Напиток из черноплодной рябины	200	0,6	-	24,8	97,0	ТТК№27
Итого		395,0	3,4	7,2	97,0	371,0	
Четверг							
Полдник	Конфета Марсианка	2/11	0,4	3,0	14,0	82,0	ТН
	Фрукт: апельсин свежий	1/150	6,0	6,4	9,4	120,0	ТН
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
Итого		379,0	6,7	9,4	38,6	262,0	
Пятница							
Полдник	Батончик Фитси	1/22	0,6	0,5	5,7	29,0	ТН
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12,0	80,0	ТН
	Компот из свежих яблок и клюквы	200	0,1	-	25,6	126,0	ТТК37
Итого		372,0	1,3	0,5	43,3	235,0	

Вторая неделя

Полдник -ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Конфеты «Обыкновенное чудо»	2/15	0,5	2,4	5,0	76,0	ТН
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81,0	ТТК№46
	Фрукт: яблоко свежее	1 шт (150)	0,6	0	18,9	78,0	ТН
Итого		380,0	1,5	2,4	42,7	235,0	
Вторник							
Полдник	Печенье Трио	1/45	2,2	7,2	30,2	194,0	ТН
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103,0	762/1997
	Фрукт: мандарин свежий	1шт (1/100)	0,8	0,2	7,5	38,0	ТН
Итого:		345,0	4,4	9,0	58,1	335,0	
Среда							
Полдник	Пряник	1/42	1,9	1,8	12,8	72,0	ТН
	Напиток лимонный	200	0,2	---	19,8	77,0	699/2004
	Фрукт: апельсин свежий	1шт (1/150)	1,8	0,4	16,2	86,0	ТН
Итого		392,0	3,9	2,2	48,8	235,0	