

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 01.09.2025

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 пищй	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Плов по-домашнему	40/160	16,0	18,8	41,7	379,0	ТТК №2
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,7	0,4	11,9	68,0	ТТК№57
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80,0	ТН
Итого		640,0	19,2	19,2	79,0	587,0	
Вторник							
Завтрак	Птица запеченная (бедро)	90	11,0	10,4	0,2	187,0	ТТК №32.1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/10	6,0	9,0	44,0	257,0	ТТК№58, 14/2005
	АК Напиток Витаминный	200	0,3	0,14	19,5	82,0	ТТК№59
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
Итого:		525,0	19,2	19,7	76,5	587,0	
Среда							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт(40)	5,1	4,6	0,3	63,0	324/1997
	Каша рисовая молочная, масло сливочное	200/5	4,9	5,8	39,0	260,0	Т4/2004, 14/2005
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5,0	6,4	9,4	120,0	ТН
	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		503,0	19,2	17,4	77,5	572,0
Четверг							
Завтрак	Крокеты рыбные	90	10,6	10,1	11,9	176,0	ТТК№60
	Картофельное пюре, масло сливочное	200/8	4,2	9,0	17,8	218,0	472/1994 14/2005
	АК Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84,0	ТТК№61
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	51,0	ТТК№57
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,3	0,4	15,9	58,0	ТТК№57
Итого		556,0	19,2	19,7	79,3	587,0	
Пятница							
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	200	5,9	9,0	37,5	258,0	469/1994
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	17,0	103,3	762/3/1997
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
Итого		525,0	19,2	19,0	78,7	586,7	

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	11,0	0,2	187,0	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	170/5	5,1	6,8	47,5	230,0	ТТК№58 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№57
Итого		500,0	17,7	18,0	70,8	558,0	
Вторник							
Завтрак	Котлета мясная	90	12,2	9,3	14,7	234,0	ТТК№63
	Рис отварной, масло сливочное	200/10	5,0	9,5	27,4	201,0	465/1994 14/2005
	АК Компот Изюминка	200	0,2	0	20,8	84,0	ТТК№61
	Хлеб ржано- пшеничный	2/25	1,8	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого:		550,0	19,2	19,2	78,8	587,0	
Среда							
Завтрак	Каша пшенная молочная, масло сливочное	200/10	10,8	14,2	33,1	302,0	Т4/2004,14/2005
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	12,0	103,0	763/3/1997
	Хлеб пшеничный	1/25	2,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Фрукт: апельсин свежий	1 шт (150)	0,7	0	12,0	70,0	ТН
Итого		610,0	17,0	16,0	70,0	536,0	
Четверг							
Завтрак	Котлета «Улыбка»	90/(60/30)	9,0	8,9	4,9	166,0	ТТК№13
	Картофельное пюре	190	4,2	9,0	22,9	195,0	472/1994
	АК Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84,0	ТТК№61
	Хлеб пшеничный	1/25	2,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Конфета Марсианка	2/11	0,4	2,0	7,0	60,0	ТН
Итого		531,0	19,2	19,4	79,6	587,0	
Пятница							
Завтрак	Гуляш из филе цыпленка	60/50	11,6	8,1	4,6	174,0	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные	180	5,1	9,4	38,7	263,0	469/1994
	АК 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№57
Итого		515,0	19,0	18,0	78,0	587,0	

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 01.09.2025

2 Завтрак 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

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	Вареники с картофелем с маслом сливочным	170/10	7,5	13,6	19,9	310,0	ТТК№65, 14/2005
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5,0	6,4	9,4	120,0	ТН
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
Итого		405,0	14,4	20,2	42,2	491,0	
Вторник							
2 завтрак	Пудинг из творога (запеченный) со сладкой подливой	150/50	45,3	16,4	31,1	356,0	362/2004
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103,3	762/3/1997
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80,0	ТН
Итого:		600,0	46,9	18,0	61,7	539,3	
Среда							
2 завтрак	Котлета куриная рубленая	50	7,2	7,8	5,1	116,0	ТТК№52
	Каша гречневая вязкая	150	4,5	6,7	33,0	171,0	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
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12,0	70,0	ТН
Итого		582,0	14,5	14,7	78,2	478,0	
Четверг							
2 завтрак	Бутерброд с маслом	10/25	1,9	8,5	12,9	136,0	1/3/1997
	Макароны запеченные с сыром	180/10	9,82	7,5	44,09	284,0	ТТК№226
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5,0	6,4	9,4	120,0	ТН
Итого		625,0	16,9	22,4	81,3	598,0	
Пятница							
2 завтрак	Жаркое по-домашнему	50/150	22,5	8,1	11,5	243,0	436/2004
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80,0	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,7	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого		433,0	25,4	8,5	37,6	391,0	

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	Котлета куриная рубленая	50	7,2	7,8	5,1	116,0	ТТК№52 469/1994
	Макаронные изделия отварные	200/7	5,9	14,1	47,1	331,0	
	Напиток ягодный	200	0,3	0	17,2	71,0	ТТК№64 ТН
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80,0	
Итого		657,0	13,6	21,9	79,6	598,0	
Вторник							
2 завтрак	Пудинг с фруктами, соус сладкий	200/50	3,1	17,2	58,4	281,0	ТТК№51 ТН
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5,0	6,4	9,4	120,0	
Итого:		450,0	8,1	23,6	67,8	401,0	
Среда							
2 завтрак	Гуляш из говядины	50/50	16,4	6,0	3,5	135,0	437/2004
	Рис отварной	170	3,7	6,6	41,9	231,0	465/1994
	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
Итого		495,0	22,2	12,8	75,5	498,0	
Четверг							
2 завтрак	Манник	200	7,8	17,5	69,3	344,0	ТТК №5
	Сладкая подлива	50	1,3	-	21,6	83,0	ТТК№25
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81,0	ТТК№46
	Фрукты в ассортименте	1 шт (1/150)	0,6	0	12,0	70,0	ТН
Итого		600,0	10,1	17,5	121,7	578,0	
Пятница							
2 завтрак	Сосиски молочные	100	10,5	11,0	0,2	187,0	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	170/10	5,3	8,0	38,8	227,0	ТТК№58 14/2005
	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
	Фрукты в ассортименте	1/150	1,4	0,3	12,2	65,0	ТН
Итого		655,0	19,3	19,5	79,1	598,0	

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 01.09.2025

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	Суп картофельный с бобовыми на к/б	200	6,1	7,6	23,3	174,0	139/2004
	Плов по-домашнему	50/200	16,0	18,8	42,9	412,0	ТТК №2
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,7	0,4	11,9	68,0	ТТК№57
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80,0	ТН
Итого		883,0	25,2	26,8	103,3	792,0	
Вторник							
Обед	Борщ Сибирский, цыпленок отварной	200/20	7,1	6,8	15,4	171,0	111/2004, Т-17/1994
	Птица запеченная (бедро)	90	11,0	10,4	0,2	187,0	ТТК №32.1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	180/3	5,4	9,3	41,9	227,0	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	25,8	61,0	ТТК№57
Итого:		718,0	25,7	26,8	102,8	728,0	
Среда							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, фрикадельки мясные	200/20	6,1	5,7	18,1	129,0	124/2004 112/2004
	Котлета «Улыбка»	90(60/30)	9,0	8,9	4,9	166,0	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	150	5,3	8,2	35,3	221,0	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	1/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого		725,0	24,8	23,4	102,3	705,0	
Четверг							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	200/20	7,0	5,4	16,2	166,0	132/2004 Т-17/1994
	Крокеты рыбные	90	10,6	10,1	11,9	176,0	ТТК№60
	Картофельное пюре	190	3,9	8,6	27,7	207,0	472/1994
	АК Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84,0	ТТК№61
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	51,0	ТТК№57
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,3	0,4	15,9	58,0	ТТК№57
Итого		758,0	25,9	24,7	105,4	742,0	
Пятница							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	200/20	6,9	9,0	19,8	163,0	133/2004 Т1/3/1994
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10,0	8,2	11,3	165,0	ТТК №52 528/3/1994
	Макаронные изделия отварные	160	5,5	6,6	41,5	258,0	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
Итого		705,0	24,5	24,0	100,5	705,0	

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, пыпленок отварной	220	8,0	6,8	29,3	155,0	140/2004 Т17/1994
	Сосиска отварная	100	10,5	11,0	0,2	187,0	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	153	4,5	6,8	42,4	215,0	ТТК№58 14/2005
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80,0	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого		706,0	25,1	25,0	100,5	705,0	
Вторник							
Обед	Борщ с капустой и картофелем, фрикадельки мясные	200/20	7,0	5,6	11,9	136,0	110/2004 112/2004
	Котлета мясная	90	12,2	9,3	14,7	234,0	ТТК№63
	Рис отварной, масло сливочное	170/6	4,3	8,9	41,3	260,0	465/1994 14/2005
	АК Компот Изюминка	200	0,2	0	20,8	84,0	ТТК№61
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	1,8	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого:		719,0	25,5	24,2	104,6	782,0	
Среда							
Обед	Рассольник Ленинградский, пыпленок отварной	200/20	8,6	6,4	16,2	166,0	132/2004 Т-17/1994
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/40	9,0	8,4	10,2	148,0	ТТК№52, 528/3/1994
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	190	5,4	11,2	42,1	279,0	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	1/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого		765,0	27,4	26,6	112,5	782,0	
Четверг							
Обед	Су картофельный с бобовыми, фрикадельки мясной	200/20	9,4	9,17	23,5	214,0	139/2004 112/2004
	Котлета «Улыбка»	90(60/30)	9,0	8,9	4,9	166,0	ТТК№13
	Картофельное пюре	200	4,2	9,0	29,2	218,0	472/1994
	АК Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84,0	ТТК№61
	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		768,0	26,9	27,6	107,2	811,0	
Пятница							
Обед	Суп-лапша, пыпленок отварной	200/20	6,0	5,7	11,6	137,0	148/2004, Т-17/1994
	Гуляш из филе пыпленка	50/50	12,4	7,7	4,2	158,0	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные	200	4,0	9,9	47,0	294,0	469/1994
	АК Напиток ягодный	200	0,6	0	24,8	97,0	ТТК№64
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
		753,0	25,3	23,7	103,5	753,5	

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 01.09.2025

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	Суп картофельный с бобовыми на к/б	250	9,4	9,5	29,1	218,0	139/2004
	Гуляш из филе цыпленка	60/50	12,0	8,4	4,8	174,0	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные	210	6,0	10,9	49,4	309,0	469/1994
	Компот Изюминка	200	0,4	0	21,1	85,0	ТТК№62
	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	31,9	29,4	133,2	953,0	
Вторник							
Обед	Борщ Сибирский на к/б	250	6,6	5,8	19,0	172,0	111/2004
	Крокеты рыбные	100	13,4	11,6	13,2	213,0	ТТК№60
	Картофельное пюре, масло сливочное	200/5	4,2	12,2	38,4	255,0	472/1994
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84,0	ТТК№61
	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:		813,0	28,5	30,2	120,2	853,0	
Среда							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	250	7,4	6,7	21,4	173,0	124/2004
	Сарделька Любительская	100 (70/30)	11,7	12,3	6,1	158,00	ТТК№62
	Макаронные изделия отварные	210	7,4	8,6	49,4	308,0	469/1994
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	69,0	629/1994
	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
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	13,2	80,0	ТН
Итого		1025,0	31,1	28,23	134,1	917,0	
Четверг							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	250/20	8,5	6,6	19,9	204,0	132/2004 Т-17/1994
	Сосиска отварная	100	10,5	11,0	0,2	197,0	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	190/5	5,7	11,5	52,8	257,0	ТТК№58 14/2005
	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		823,0	29,0	29,7	116,7	845,0	
Пятница							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	8,4	11,0	24,3	200,0	Т1/3/1994 133/2004
	Котлеты мясные	100	14,1	13,6	16,3	260,0	ТТК№63
	Рис отварной	190	4,8	7,6	46,1	291,0	465/1994
	АК 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№57
Итого		826,0	32,1	32,0	137,3	968,0	

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 на к/б	250	3,5	3,3	23,9	129,0	140/2004
	Плов по-домашнему с филе куриным	260 (50/210)	16,9	19,8	45,0	419,0	ТТК№2/2
	Напиток ягодный	200	0,6	0	24,8	97,0	ТТК64
	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№57
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,5	0,8	31,8	136,0	ТТК№57
Итого		1001,0	27,6	24,1	148,6	922,0	
Вторник							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные	250/20	4,4	4,4	28,8	176,0	110/2004 114/2004
	Птица запеченная (бедро)	100	13,4	13,5	0,2	208,0	ТТК№32,1
	Каша пшениная вязкая, масло сливочное	180/3	5,3	10,1	45,7	260,0	463/1994 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,2	-	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:		811,0	27,4	28,6	118,5	831,0	
Среда							
Обед	Рассольник ленинградский, цыпленок отварной	250/20	8,6	6,8	19,8	204,0	132/2004 Т-17/1994
	Котлета мясная	100	14,1	13,6	16,3	260,0	ТТК№63
	Макаронные изд. отварные, масло сливочное	200/3	7,1	10,7	47,1	293,0	469/1994 14/2005
	Напиток ягодный	200	0,3	0	17,2	71,0	ТТК№64
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого		806,0	32,3	31,5	116,3	896,0	
Четверг							
Обед	Су картофельный с бобовыми, фрикадельки мясные	250/20	13,1	11,9	28,8	262,0	139/2004 112/2004
	Сосиски отварные	100	10,5	11,0	0,2	197,0	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/5	6,0	11,1	1,2	257,0	ТТК№58 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№57
Итого		808,0	32,2	34,4	114,9	865,0	
Пятница							
Обед	Суп-лапша, цыпленок отварной	250/20	14,6	7,8	21,5	184,0	148/2004 Т-17/1994
	Крокеты рыбные	100	13,4	11,6	13,2	213,0	ТТК№60
	Рис отварной, масло сливочное	180/3	4,8	7,6	36,4	239,0	465/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58,0	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
Итого		811,0	37,1	27,6	114,9	823,0	

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 01.09.2025

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

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 01.09.2025

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	Суп картофельный с бобовыми на к/б	250	9,4	9,5	29,1	218,0	139/2004
	Гуляш из филе цыпленка	60/50	12,0	8,4	4,8	174,0	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные	180	6,8	8,0	45,9	287,0	469/1994
	Компот Изюминка	200	0,4	0	21,1	85,0	ТТК№62
	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
	Конфета Марсианка	2/11	0,5	3,1	14,0	82,0	ТН
Итого		820,0	33,2	29,6	143,7	975,0	
Вторник							
Обед	Борщ Сибирский, цыпленок отварной	250/20	9,2	7,0	19,2	201,0	111/2004 Т-17/1994
	Крокеты рыбные	100	13,4	11,6	13,2	213,0	ТТК№60
	Картофельное пюре	220	4,6	10,6	42,2	239,0	472/1994
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84,0	ТТК№61
	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:		848,0	31,5	29,8	124,2	866,0	
Среда							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, фрикадельки мясные	250/20	12,0	8,8	24,6	173,0	124/2004 112/2004
	Сарделька Любительская	100 (70/30)	11,7	12,3	6,1	158,00	ТТК№62
	Макаронные изделия отварные	180	6,8	8,0	45,9	287,0	469/1994
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	69,0	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80,0	ТН
Итого		982,0	32,9	29,3	114,9	828,0	
Четверг							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	250/20	8,5	6,6	19,9	204,0	132/2004 Т-17/1994
	Сосиска отварная	100	10,5	11,0	0,2	197,0	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	180/5	5,4	10,6	50,1	242,0	ТТК№58 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№57
	Пряник	1/42	2,6	6,0	13,8	62,0	ТН
Итого		863,0	29,4	34,6	114,96	831,0	
Пятница							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	8,4	11,0	24,3	200,0	Т1/3/1994 133/2004
	Котлеты мясные	100	14,1	13,6	16,3	260,0	ТТК№63
	Рис отварной, масло сливочное	190/7	4,8	10,2	46,1	276,0	465/1994 14/2005
	АК 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№57
Итого		833,0	32,1	35,6	137,3	953,0	

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 с макаронными изделиями, цыпленок отварной	250/20	13,3	7,1	26,6	181,0	140/2004 Т17/1994
	Плов по-домашнему с филе куриным	260 (50/210)	16,9	19,8	45,0	419,0	ТТК№2/2
	АКНапиток ягодный	200	0,3	0	17,2	71,0	ТТК№64
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	4,4	0,8	15,9	68,0	ТТК№57
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80,0	ТН
Итого		963,0	32,1	27,7	114,9	819,0	
Вторник							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные	250/20	6,4	4,4	28,8	196,0	110/2004 112/2004
	Птица запеченная (бедро)	100	13,4	13,5	0,2	208,0	ТТК№32,1
	Каша пшениная вязкая	200	5,6	8,9	55,0	286,0	463/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58,0	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
	Пряник	1/42	2,6	6,0	13,8	62,0	ТН
Итого:		845,0	30,4	33,2	128,7	878,0	
Среда							
Обед	Рассольник ленинградский , цыпленок отварной	250/20	9,8	7,4	20,2	203,0	132/2004 Т-17/1994
	Котлета мясная	100	14,1	13,6	16,3	260,0	ТТК№63
	Макаронные изд. отварные	180	6,3	7,4	42,3	265,0	469/1994
	АК 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
	Конфета вафельная Ух-ты	1/30	1,2	10,3	17,3	120,0	
Итого		805,0	33,6	38,9	126,2	980,0	
Четверг							
Обед	Су картофельный с бобовыми, фрикадельки мясные	250/20	13,1	11,9	28,8	262,0	139/2004 112/2004
	Сосиски отварные	100	10,5	11,0	0,2	197,0	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	220/10	6,3	14,7	51,5	313,0	ТТК№58 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№57
Итого		833,0	32,5	38,0	115,2	921,0	
Пятница							
Обед	Суп-лапша, цыпленок отварной	250/20	14,1	5,6	20,7	177,0	148/2004 Т-17/1994
	Крокеты рыбные	100	13,4	11,6	13,2	213,0	ТТК№60
	Рис отварной	200	5,0	8,0	54,9	306,0	465/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80,0	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого		803,0	34,9	25,6	114,9	844,0	

*

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 01.09.2025

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		
Понедельник							
Полдник	Вареники с картофелем с маслом сливочным	170/10	7,5	13,6	19,9	310,0	ТТК№65, 14/2005
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5,0	6,4	9,4	120,0	ТН
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
Итого		405,0	14,4	20,2	42,2	491,0	
Вторник							
Полдник	Пудинг из творога (запеченный) со сладкой подливой	150/50	45,3	16,4	31,1	356,0	362/2004
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103,3	762/3/1997
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80,0	ТН
Итого:		600,0	46,9	18,0	61,7	539,3	
Среда							
Полдник	Котлета куриная рубленая	50	7,2	7,8	5,1	116,0	ТТК№52
	Каша гречневая вязкая	150	4,5	6,7	33,0	171,0	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
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12,0	70,0	ТН
Итого		582,0	14,5	14,7	78,2	478,0	
Четверг							
Полдник	Бутерброд с маслом	10/25	1,9	8,5	12,9	136,0	1/3/1997
	Макароны запеченные с сыром	180/10	9,82	7,5	44,09	284,0	ТТК№226
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5,0	6,4	9,4	120,0	ТН
Итого		625,0	16,9	22,4	81,3	598,0	
Пятница							
Полдник	Жаркое по-домашнему	50/150	22,5	8,1	11,5	243,0	436/2004
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80,0	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,7	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого		433,0	25,4	8,5	37,6	391,0	

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	Котлета куриная рубленая	50	7,2	7,8	5,1	116,0	ТТК№52
	Макаронные изделия отварные	200/7	5,9	14,1	47,1	331,0	469/1994
	Напиток ягодный	200	0,3	0	17,2	71,0	ТТК№64
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80,0	ТН
Итого		657,0	13,6	21,9	79,6	598,0	
Вторник							
Полдник	Пудинг с фруктами, соус сладкий	200/50	3,1	17,2	58,4	281,0	ТТК№51
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5,0	6,4	9,4	120,0	ТН
Итого:		450,0	8,1	23,6	67,8	401,0	
Среда							
Полдник	Гуляш из говядины	50/50	16,4	6,0	3,5	135,0	437/2004
	Рис отварной	170	3,7	6,6	41,9	231,0	465/1994
	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
Итого		495,0	22,2	12,8	75,5	498,0	
Четверг							
Полдник	Манник	200	7,8	17,5	69,3	344,0	ТТК №5
	Сладкая подлива	50	1,3	-	21,6	83,0	ТТК№25
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81,0	ТТК№46
	Фрукты в ассортименте	1 штг (1/150)	0,6	0	12,0	70,0	ТН
Итого		600,0	10,1	17,5	121,7	578,0	
Пятница							
Полдник	Сосиски молочные	100	10,5	11,0	0,2	187,0	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	170/10	5,3	8,0	38,8	227,0	ТТК№58 14/2005
	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
	Фрукты в ассортименте	1/150	1,4	0,3	12,2	65,0	ТН
Итого		655,0	19,3	19,5	79,1	598,0	

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 01.09.2025

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 «Юбилей»	1/17	1,3	3,1	11,4	79,0	ТН
	Фрукт: апельсин свежий	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		374,0	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: яблоко свежее	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»	1/17	1,3	3,1	11,4	79,0	ТН
	Фрукт: апельсин свежий	1 шт (1/150)	1,4	0,3	12,2	65,0	ТН
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81,0	ТТК№46
Итого		367,0	3,1	3,4	42,4	225,0	
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
	Фрукт: яблоко свежее	1 шт (1/150)	0,6	0	12,0	60,0	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
Итого		392,0	3,4	6,0	40,8	180,0	

Полдник -ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Печенье «Юбилей»	1/17	1,3	3,1	11,4	79,0	ТН
	Фрукты в ассортименте	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		374,0	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
	Фрукты в ассортименте	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»	1/17	1,3	3,1	11,4	79,0	ТН
	Фрукты в ассортименте	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		374,0	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
	Фрукты в ассортименте	1 шт (1/150)	0,6	0	12,0	60,0	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
Итого		392,0	3,4	6,0	40,8	180,0	