

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 01.06.2026

Комплексное питание для детей от 7 до 12 лет (завтрак и обед)

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

Возрастная группа: от 7-11 лет

Комплексное питание для детей от 7 до 12 лет пришкольного лагеря

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Плов по-домашнему	50/160	13,4	15,9	29,8	316	ТТК№2
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Кондитерское изделие в ассортименте	1/50	5	4,9	13	133	ТН
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого:		635	21,1	21,6	85,7	646	
Обед	Гарнировка: Помидор свежий	1/60	0,5	0,12	2,35	11	ТН
	Суп картофельный с бобовыми, говядина отварная	200/10	9,9	7,1	23,3	199,2	139/2004 Т8/1996
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	12,3	12,6	4,4	193	ТТК20
	Макаронные изделия отварные	170/3	3,9	8,4	56,5	197,2	469/1994
	Напиток из кураги	200	0,9	0	16,1	117	704/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		768	29,4	28,42	115,55	778,4	
Вторник							
Завтрак	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	90 (50/40)	8,15	9	8,4	143,2	ТТК№52 528/1994
	Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное	180/5	5,8	8,2	20,4	216,5	Т4/1994 14/2005
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103,3	762/3/1997
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Баранка сдобная	1/35	2,9	2,7	19,2	121,8	ТН
Итого:		535	20,15	21,7	81,3	645,8	
Обед	Гарнировка: Огурец свежий	1/60	0,4	0	2,2	9	ТН
	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	200/20	12,4	9,7	18,6	159,7	124/2004 Т17/1994
	Котлета рыбная	90	7,83	4,68	7,47	100,8	324/1994
	Картофельное пюре, масло сливочное	210/5	4,4	13,2	50,6	293	472/1994 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	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		843	29,53	28,18	118,87	775,5	
Среда							
Завтрак	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,9	9	10	149	3/1997
	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/3/1997
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная, масло сливочное	180/7	7,92	7,52	42,82	270,68	Т4/2004 14/2005
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
	Итого:		627	20,72	21,72	83,12	618,68
Обед	Гарнировка: Помидор свежий	1/60	0,5	0,12	2,35	11	ТН
	Рассольник Ленинградский, фрикадельки мясные	200/20	10,9	11,2	18,5	205	132/2004 112/2004
	Котлета "Улыбка"	70/40	9,7	10	4,84	197,46	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	170	4,1	4,7	55,4	232,1	469/1994
	Напиток Ягодный	200	0,04	0	16,6	69	ТТК№64
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		785	27,14	26,22	110,59	775,56	
Четверг							
Завтрак	Гуляш	50/50	10,6	10	3,5	135	437/2007
	Рис отварной	180	4,4	7,2	24,6	275,9	465/1994
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994

	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Фрукт: Апельсин свежий	1/200	1,8	0,4	21	80	ТН
Итого:		705	18,9	17,8	77	609,9	
Обед	Суп картофельный, консерва рыбная	200/20	5,8	4	19,8	175	133/2004 Т1/1994
	Птица запеченная (бедро)	90	15	17,55	0,2	188,4	ТТК№32,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	160/5	6,34	8,5	63,9	272,08	ТТК№58 14/2005
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		700	29,44	30,25	115,6	777,48	
Пятница							
Завтрак	Биточки куриные рубленые с соусом красным основным	75/40	11,7	9	6,5	143,2	500/2004 528/1994
	Макаронные изделия отварные	170/3	3,9	8,4	22,5	192	469/1994
	АКЧай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/2004
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
	Фрукт: Мандарин свежий	1/100	0,4	0,4	11,2	58,5	ТН
Итого:		645	20,1	18,2	81,2	575,7	
Обед	Гарнировка: Огурец свежий	1/60	0,4	0	2,2	9	ТН
	Суп-лапша Домашняя, цыпленок отварной	200/20	7,8	5,5	35,5	155	148/2004 Т17/1994
	Котлета "Домашняя"	90	13,4	15	12,5	276,3	271/2005
	Картофельное пюре, масло сливочное	170/3	3,57	6,2	34,82	207,5	472/1994 14/2005
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		776	27,77	27,1	112,12	799,8	

Комплексное питание для детей от 7 до 12 лет пришкольного лагеря

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Тефтели из мяса птицы с соусом красным основным	75/30	12,6	8,7	11,35	147,8	ТТК№103 528/1994
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	170/5	3,9	8,3	26,5	192	469/1994 14/2005
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Фрукт: Яблоко свежее	1/100	0,4	0,4	11,2	58,5	ТН
Итого:		605	19	17,6	76,95	517,3	
	Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные	200/20	8,3	9,3	16,3	167,8	140/2004 112/2004
	Плов по-домашнему с филе куриным	240 (50/190)	14,5	16,25	48,75	419	ТТК№2/2
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	13,4	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		725	27,4	26,15	110,55	779,8	
Вторник							
Завтрак	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/3/1997
	Каша пшеничная молочная, масло сливочное	180/10	5,9	9,11	18,7	229,9	Т4/2004 14/2005
	Какао с молоком	200	4,9	5	22,5	190	693/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Фрукт: Груша свежая	1/200	0,8	0,6	20	84	ТН
Итого:		655	18,6	19,51	74,4	627,9	
Обед	Гарнировка: Помидор свежий	1/60	0,5	0,12	2,35	11	ТН
	Борщ с капустой и картофелем, фрикадельки мясные	200/20	8,3	5,6	21,9	136,2	110/2004 112/2004
	Котлеты мясные	90	12,7	12,2	14,7	234	ТТК№63
	Картофельное пюре, масло сливочное	170/5	3,57	11,26	24,82	222,3	472/1994 14/2005
	Компот из свежих яблок и ягод	200	0,1	0	25,6	99	ТТК№37
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		803	29,47	29,78	119,17	835,5	
Среда							
Завтрак	Фрикадельки в соусе	(105) 55/50	11,1	14,4	12,7	234	469/2004
	Каша гречневая вязкая	180	5,8	4,5	20,4	179,5	ТТК№58
	АКЧай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Фрукт: Апельсин свежий	1/200	1,8	0,4	21	80	ТН
Итого:		717	20,9	19,5	82,2	614,5	
Обед	Гарнировка: Огурец свежий	1/60	0,4	0	2,2	9	ТН
	Суп картофельный с бобовыми	200	9,7	14,8	36	204	139/2004
	Жаркое "Сюрприз"	245 (55/190)	13,2	12,9	19,9	344	ТТК№30
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54	
Итого:		955	27,7	28,1	112,9	840	
Четверг							
Завтрак	Вареники с картофелем, масло сливочное	170/10	14	15,1	47,1	366,4	ТТК№69 14/2005
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН

	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		605	21,1	21,7	84,4	605,4	
Обед	Гарнировка: Огурец свежий	1/60	0,4	0	2,2	9	ТН
	Суп картофельный, консерва рыбная	200/20	5,8	9	38,8	185	133/2004 Т1/1994
	Птица запеченная (голень), соус красный основной	90/30	12,9	11,9	2,66	194,1	ТТК№4,1
	Макаронные изделия отварные	180	4,1	5	15,8	126	469/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/2004
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	26,8	122	ТТК№54
Итого:		1037	27,5	26,3	111,66	776,1	

20

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 01.06.2026

Комплексное питание для детей от 12 лет и старше (завтрак и обед)

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

Возрастная группа: от 12 лет и старше

Комплексное питание для детей от 12 лет пришкольного лагеря

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Плов по-домашнему	50/200	16,5	17,9	40,4	397,5	ТТК№2
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	13,4	61	ТТК№54
	Кондитерское изделие в ассортименте	1/50	5	4,9	13	133	ТН
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого:		675	24,2	23,6	96,8	727,5	
Обед	Гарнировка: Помидор свежий	1/100	0,9	0,2	3,9	18	ТН
	Суп картофельный с бобовыми	250	9,7	6,95	32,1	267,3	139/2004
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	12,3	12,6	4,4	193	ТТК20
	Макаронные изделия отварные	210/9	5,8	13,3	54,5	290,6	469/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	2,4	0,8	16,9	72	ТТК№54
Итого:		935	31,3	33,85	126,8	898,9	
Вторник							
Завтрак	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	(100) 50/50	8,9	9,3	9,2	150	ТТК№52 528/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,44	7,7	17	206,6	Т4/1994
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	22,6	103,3	629/2004
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	26,8	122	ТТК№54
	Баранка Сдобная	1/35	2,9	2,7	19,2	121,8	ТН
Итого:		585	23,44	21,7	94,8	703,7	
Обед	Гарнировка: Огурец свежий	1/100	0,8	0,1	2,5	14	ТН
	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/20	14,3	11,8	25,7	198,7	124/2004 Т17/1994
	Котлета рыбная	100	8,7	5,2	8,3	112	324/1994
	Картофельное пюре, масло сливочное	220/6	4,62	13,6	52,12	322,9	472/1994 14/2005
	АКНапиток из кураги	200	0,9	0	16,1	117	704/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		954	33,62	31,3	134,52	897,6	
Среда							
Завтрак	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,9	9	10	149	3/1997
	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/3/1997
	Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес", масло сливочное	200/5	8,8	9,71	40,4	280,2	Т4/2004 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
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
	Итого:		670	23,5	24,11	93,6	689,2
Обед	Гарнировка: Помидор свежий	1/100	0,9	0,2	3,9	18	ТН
	Рассольник Ленинградский, фрикадельки мясные	250/20	13,4	13,74	22,33	251,6	132/2004 112/2004
	Котлета "Улыбка"	70/50	11,36	10,5	6,6	242	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	200	4,5	5,6	65,17	272	469/1994
	АКЧай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		923	32,96	30,44	133,7	936,6	
Четверг							
	Гуляш	50/50	10,6	10	3,5	135	437/2007
	Рис отварной	190	5,2	9,1	27,6	306,5	465/1994

Завтрак	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	24,8	144	ТТК№54
	Фрукт: Апельсин свежий	1/200	1,8	0,4	21	80	ТН
Итого:		756	22,6	20,3	91,9	723,5	
Обед	Суп картофельный, консерва рыбная	250/10	5,75	3,35	24,15	185,5	133/2004 Т1/1994
	Птица запеченная (бедро)	100	16,4	19,5	0,2	209,9	ТТК№32,1
	Каша гречневая вязкая	200	8,12	9,1	69,5	299,2	ТТК№58
	АКЧай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	26,8	122	ТТК№54
Итого:		810	34,47	32,35	139,45	897,6	
Пятница							
Завтрак	Биточки куриные рубленые с соусом красным основным	75/40	11,7	9	6,5	143,2	500/2004 528/1994
	Макаронные изделия отварные	210/4	4,8	13,1	25,8	274	469/1994
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	26,8	122	ТТК№54
	Фрукт: Мандарин свежий	1/100	0,4	0,4	11,2	58,5	ТН
Итого:		679	20,9	22,9	85,3	655,7	
Обед	Гарнировка: Огурец свежий	1/100	0,8	0,1	2,5	14	ТН
	Суп-лапша Домашняя, цыпленок отварной	250/10	8,6	5,9	25,6	155	148/2004 Т17/1994
	Котлета "Домашняя" с соусом красным основным	90/30	14,11	17,9	14,88	296,7	271/2005 528/1994
	Картофельное пюре	220	4,62	9,9	41,12	239,8	472/1994
	Напиток Апельсиновый	200	0,2	0	19,8	77	699/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		958	32,63	34,4	133,7	915,5	

Комплексное питание для детей старше 12 лет пришкольного лагеря

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Тефтели из мяса птицы с соусом красным основным	75/40	12,8	9,1	12,3	154,8	ТТК№103 528/1994
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	210/5	5,81	10,9	34,9	266,1	469/1994 14/2005
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Фрукт: Яблоко свежее	1/100	0,4	0,4	11,2	58,5	ТН
Итого:		655	21,11	20,6	86,3	598,4	
	Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные	250/20	10,3	11,8	20,3	209,75	140/2004 112/2004
	Плов по-домашнему с филе куриным	260 (50/210)	15,7	17,6	52,8	453,9	ТТК№2/2
	Напиток Витаминный	200	0,3	0,14	13,5	82	ТТК№59
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	26,8	122	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		813	32,5	30,34	130,3	939,65	
Вторник							
Завтрак	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/3/1997
	Каша пшеничная молочная, масло сливочное	200/5	8,5	10	29,1	214,3	Т4/2004 14/2005
	Какао с молоком	200	4,9	5	22,5	190	693/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Фрукт: Груша свежая	1/200	0,8	0,6	20	84	ТН
Итого:		670	21,2	20,4	84,8	612,3	
Обед	Гарнировка: Помидор свежий	1/100	0,9	0,2	3,9	18	ТН
	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные	250/20	9	6,5	35,6	190,2	110/2004 112/2004
	Котлеты мясные	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК№63
	Картофельное пюре, масло сливочное	180/3	3,78	10,27	26,28	238,4	472/1994 14/2005
	АКЧай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		918	32,38	31,17	127,08	899,6	
Среда							
Завтрак	Фрикадельки в соусе	105 (55/50)	11,1	14,4	12,7	234	469/2004
	Каша гречневая вязкая	210	6,7	6,75	23,8	209,4	ТТК№58
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	12,28	84	ТТК№61
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
	Фрукт: Апельсин свежий	1/200	1,8	0,4	21	80	ТН
Итого:		765	23,6	21,95	95,58	729,4	
Обед	Гарнировка: Огурец свежий	1/100	0,8	0,1	2,5	14	ТН
	Суп картофельный с бобовыми	250	10,4	16,8	43,16	254,7	139/2004
	Жаркое "Сюрприз"	260 (55/205)	13,95	13,9	20,5	366	ТТК№30
	АКНапиток Ягодный	200	0,04	0	16,6	69	ТТК№64
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	26,8	122	ТТК№54
Итого:		893	31,39	31,6	126,46	897,7	
Четверг							
Завтрак	Вареники с картофелем, масло сливочное	200/5	16,4	15,7	56,9	431	ТТК№69 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН

	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		630	23,5	22,3	94,2	670	
Обед	Гарнировка: Огурец свежий	1/100	0,8	0,1	2,5	14	ТН
	Суп картофельный, консерва рыбная	250/20	7,68	11	49,55	261,2	133/2004 Т1/1994
	Птица запеченная (голень), соус красный основной	90/30	12,9	11,9	2,66	194,1	ТТК№4,1
	Макаронные изделия отварные	220	5	8,2	19,3	193,3	469/1994
	АКЧай с шиповником	200	0,4	0	18,8	91	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	33,8	144	ТТК№54
Итого:		976	31,18	32	126,61	897,6	