

20

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

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

СОГЛАСОВАНО:

Директор Школы № 10



Яковлев

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «Центр детского здорового питания»



А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 22.12.2025

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

Первая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Плов по-домашнему	50/160	11,2	15,1	30,7	347,5	ТТК №2
	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	11,9	68	ТТК№54
	Пирожное "Барни" бисквитное	1/30	3,6	4	5,8	51	ТН
Итого		505	19,2	19,7	76,5	587,5	
Вторник							
Завтрак	Сосиска отварная	100	9,5	8,3	0,2	125,7	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/5	6	6,5	31,6	221,2	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	11,9	68	ТТК№54
	Печенье сахарное с карамелью	1/55	1,2	2,91	13,6	90,6	ТН
Итого:		593	19,2	18,25	76,8	587,5	
Среда							
Завтрак	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/1997
	Каша манная молочная, масло сливочное	200/5	12,7	11,6	42,2	244,3	Т-4/2004 14/2005
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	29,6	128,8	762/1997
	Фруктовое пюре "Агуша"	1/90	0	0	6,6	54	ТН
Итого		535	19,2	17,8	78,7	490,1	
Четверг							
Завтрак	Гуляш	50/50	11,2	12,85	3,5	135	437/2004
	Рис отварной	180	4,7	6,5	41,6	229,5	465/1994
	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		513	18,5	19,75	73,8	513,5	
Пятница							
Завтрак	Птица запеченная (голень)	90	7	6,4	0,2	84,6	ТТК№4
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	200/10	7,5	12,2	31,5	306,9	469/1994 14/2005
	Чай с с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого		573	19,2	19,4	78,7	587,5	

Завтрак 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Сосиска отварная	100	7,15	6	0,2	137	ТТК№100,1
	Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное	200/10	5,4	9,3	21,4	184,7	ТТК№58 14/2005
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого		583	17,25	16,1	68,6	517,7	
Вторник							
Завтрак	Гранировка: Помидор свежий	1/60	0,6	0,3	2,3	10,8	ТН
	Котлета куриная с соусом красным основным	50/50	10	8,2	18,8	165	ТТК№52 528/3/1994
	Рис отварной	200	4,8	9	19,1	191,4	465/1994
	Напиток Ягодный	200	0,3	0	17,2	71	ТТК№64
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого:		626	17,9	17,9	73,3	506,2	

Завтрак 7-12 лет

Вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Сосиска отварная	100	7,15	6	0,2	137	ТТК№100,1
	Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное	200/10	5,4	9,3	21,4	184,7	ТТК№58 14/2005
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого		583	17,25	16,1	68,6	517,7	
Вторник							
Завтрак	Гранировка: Помидор свежий	1/60	0,6	0,3	2,3	10,8	ТН
	Котлета куриная с соусом красным основным	50/50	10	8,2	18,8	165	ТТК№52 528/3/1994
	Рис отварной	200	4,8	9	19,1	191,4	465/1994
	Напиток Ягодный	200	0,3	0	17,2	71	ТТК№64
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого:		626	17,9	17,9	73,3	506,2	

20

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



СОГЛАСОВАНО:

Директор Школы № 20

Галико Л.Г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «Центр детского здорового питания»

А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 22.12.2025

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			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Плов по-домашнему	40/160	19	23,1	29	320	ТТК №2
	АК Чай с с лимоном	200/7	0,2	0	15	58	628/1994
	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		665	23,5	23,7	83	587	
Вторник							
Завтрак	Сосиска отварная	100	9,5	8,3	0,2	196	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/6	9,2	14,7	35	180	ТТК№58 14/2005
	Напиток Витаминный	200	0,3	0,1	19,5	82	ТТК№59
	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:		564	23,1	23,7	83,5	587	
Среда							
Завтрак	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,9	9,5	10	149	3/1997
	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/1997
	Каша манная молочная, масло сливочное	200/5	10,7	9,6	33,2	218,8	Т-4/2004 14/2005
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого		695	23,1	23,7	68,7	568,8	
Четверг							
Завтрак	Котлета рыбная	100	16,3	13,2	13,1	180	388/2004
	Картофельное пюре	200	4,2	11,7	29	207	472/1994
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	12,8	81	ТТК№46
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,3	0,4	15,9	58	ТТК№57
Итого		558	25,1	25,5	83,7	587	
Пятница							
Завтрак	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10	8,2	11,3	140	ТТК №52 528/3/1994
	Макаронные изделия отварные	230	9,4	15,1	41,5	318	469/1994
	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		563	21,8	23,7	83,7	584	

Завтрак от 12 лет и старше -родительская плата

Вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Сосиска отварная	100	10,5	11	0,2	187	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	180/7	5,4	12,3	39,4	263	ТТК№58 14/2005
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,3	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Хлеб пшеничный	1/25	2,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого		552	21,4	23,9	83,6	639	
Вторник							
Завтрак	Котлета куриная с соусом красным основным	50/50	10	8,2	18,8	165	ТТК№52 528/3/1994
	Рис отварной	220	5,5	9,8	36,25	214	465/1994
	АК Напиток Ягодный	200	0,6	0	24,8	97	ТТК№64
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,3	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого:		553	18,4	18,4	95,75	544	

20

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



СОГЛАСОВАНО:

Директор Школы № 20

С.Р.С.С.С.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «Центр детского здорового питания»



А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 22.12.2025

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			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Фрукт: апельсин свежий	1/200	0,6	0	12	60	ТН
Итого		407	0,9	0	27,2	120	
Вторник							
Полдник	Печенье Сормовское	1/50	1,1	1,7	13,8	40	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	60	ТН
Итого:		400	1,9	1,7	40,8	158	
Среда							
Полдник	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Фрукт: груша свежая	1/200	0,72	0	12	70	ТН
Итого		400	1,12	0	30,8	151	
Четверг							
Полдник	Печенье «Супер-контик»	1/50	2,8	13	31	232	ТН
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого		457	3,3	13	56,4	372	
Пятница							
Полдник	Печенье Сормовское	1/50	1,1	1,7	13,8	40	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: яблоко свежее	1 шт (1/150)	0,6	0	12	60	ТН
Итого		400	1,9	1,7	40,8	158	

Полдник ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Печенье «Юбилей»	4/17	1,3	3,1	11,4	79	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: мандарин свежий	1 шт (1/100)	0,8	0,3	13,4	53	ТН
Итого		368	2,3	3,4	39,8	190	
Вторник							
Полдник	Печенье «Супер-контик»	1/50	2,8	13	31	232	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	629/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого		450	3,2	13	56,2	370	

20

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

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



СОГЛАСОВАНО:

Директор Школы № 20

[Signature]

[Signature]



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «Центр детского здорового питания»

А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 22.12.2025

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

Первая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Вареники с картофелем, масло сливочное	200/5	7,5	13,6	19,9	310	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	16,3	20,4	55,1	552	
Вторник							
Полдник	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/1997
	Пудинг из творога (запеченный) со сладким соусом	150/50	45,3	16,4	31,1	356	362/2004
	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:		640	50,8	21	62,4	583	
Среда							
Полдник	Котлета куриная рубленая	50	7,2	7,8	5,1	116	ТТК№52
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	150/9	4,5	9,3	33	208	ТТК№58 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
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	70	ТН
Итого		591	14,5	17,3	78,2	515	
Четверг							
Полдник	Манник, сладкая подлива	200/30	8,7	16,8	87,1	409,2	ТТК№5, №25
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: апельсин свежий	1/200	0,6	0	12	60	ТН
Итого		630	9,5	16,8	114,1	527,2	
Пятница							
Полдник	Жаркое по-домашнему	50/150	22,5	8,1	11,5	243	436/2004
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Пряник	1/42	2,6	6	13,8	62	ТН
Итого		442	25,3	14,1	35,5	385	

Полдник от 7 до 12 лет ОВЗ и многодетные

Вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Гуляш	50/50	11,2	6	3,5	135	437/2004
	Макаронные изделия отварные	200	5,9	124,6	47,1	271,8	469/1994
	АК Напиток ягодный	200	0,3	0	17,2	71	ТТК№64
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136	ТН
Итого		566	21,8	131,4	99,6	613,8	
Вторник							
Полдник	Пудинг с фруктами, соус сладкий	200/30	2,9	15,8	51,5	258,5	ТТК№51 ТТК№67
	АК Напиток Витаминный	200	0,3	0,14	19,5	82	ТТК№59
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
Итого:		630	8,2	22,34	80,4	460,5	

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 г. Йошкар-Олы»



А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 22.12.2025

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, говядина отварная	200/10	5,8	7,3	26	166	139/2004 Т8-1996
	Плов по-домашнему	50/160	11,2	15,1	30,7	347,5	ТТК №2
	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	11,9	68	ТТК№54
	Пирожное "Барни" бисквитное	1/30	3,6	4	5,8	51	ТН
Итого		715	25	27	102,5	753,5	
Вторник							
Обед	Борщ Сибирский на к/б	200	8,5	6,2	14	155,5	111/2004
	Сосиска отварная	100	9,5	8,3	0,2	125,7	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	180/5	3,7	5,8	37,9	218,2	ТТК№58 14/2005
	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
	Печенье сахарное с карамелью	1/55	1,2	2,91	13,6	90,6	ТН
Итого:		773	25,4	23,75	101,1	740	
Среда							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, фрикадельки мясные	200/20	5,1	5,7	11,1	129	124/2004 112/2004
	Пельмени отварные, масло сливочное	200/5	15,2	20,7	44,3	424	664/1994 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	2/33	4,4	0,8	25,8	136	ТТК№54
Итого		716	26,8	27,4	109,1	808	
Четверг							
Обед	Рассольник Ленинградский на к/б	200	6,3	4,9	14,7	150,9	132/2004
	Гуляш	50/50	11,2	12,85	3,5	135	437/2004
	Рис отварной	200	4,9	7,2	49,3	271,8	465/1994
	Чай с шиповником	200	0,4	0	12,8	81	ТТК№46
	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		758	26,9	25,55	109,1	767,7	
Пятница							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	200/20	6,3	7,2	25,6	149,42	133/2004 Т1/3/1994
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10	8,2	18,8	165	ТТК №52 528/3/1994
	Макаронные изделия отварные	200	7	11	30	300	469/1994
	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		753	25,7	26,8	105,3	740,42	

Обед с 7-12 лет вторая смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, цыпленок отварной	200/20	9	6,8	29,2	155	140/2004 Т17/1994
	Сосиска отварная	100	7,5	6	0,2	175	ТТК №100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	180/10	5,5	12,5	40	267,2	ТТК№58 14/2005
	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		750	24,5	25,7	100,5	725,2	
Вторник							
Обед	Гранировка: Помидор свежий	1/60	0,6	0,3	2,3	10,8	ТН
	Борщ с капустой и картофелем на к/б, фрикадельки мясные	200/20	7	5,8	22,9	172,8	110/2004 112/2004
	Котлета куриная с соусом красным основным	50/50	10	8,2	18,8	165	ТТК№52 528/3/1994
	Рис отварной	200	4,8	9	19,1	191,4	465/1994
	АК Напиток Ягодный	200	0,6	0	24,8	97	ТТК№64
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого:		813	25,2	23,7	103,8	705	

20

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

СОГЛАСОВАНО:
Директор Школы № 10



УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МАУ «Центр детского здорового питания»



А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 22.12.2025

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			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б, говядина отварная	250/10	10,5	11,2	29,1	243,4	139/2004 Т8-1996
	Гуляш из филе цыпленка	60/50	10,5	8,4	4,8	174	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	210/6	7,9	9,3	53,55	334	469/1994 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
Итого		819	31,5	29,3	122,15	900,4	
Вторник							
Обед	Борщ Сибирский, цыпленок отварной	250/20	9,5	7,3	20	216,3	111/2004, Т- 17/2004
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10	8,2	11,3	164,4	ТТК №52 528/3/1994
	Картофельное пюре	200	5,1	11,7	38,3	218,4	472/1994
	АК Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	33	136	ТТК№54
Итого:		803	27	27,6	123,4	819,1	
Среда							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	250	12	8,8	24,6	173	124/2004
	Котлета «Улыбка»	100 (70/30)	10	9,8	6,7	183	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	210/5	7,1	8,8	48,1	301	469/1994
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого		1005	31,5	27,6	117,7	858	
Четверг							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	250/20	8,5	6,6	19,9	204	132/2004 Т- 17/1994
	Сосиска отварная	100	10,5	11	0,2	197	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	180/5	5,4	8,2	50,1	242	ТТК№58 14/2005
	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
	Пряник	1/42	2,6	6	13,8	62	ТН
Итого		830	29,4	32,2	114,9	831	
Пятница							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	8,4	11	24,3	200	Т1/3/1994 133/2004
	Котлета мясная	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК №63
	Рис отварной, масло сливочное	210/8	4,9	7,2	47,9	287,2	465/1994 14/2005
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	19,6	68	ТТК№54
Итого		821	30	32,2	126,9	896,2	

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 с макаронными изделиями, щипленок отварной	250/20	13,3	7,1	26,6	210,2	140/2004 Т17/1994
	Плов по-домашнему с филе куриным	240 (50/190)	15,5	20,3	45	386,8	ТТК №2/2
	Напиток ягодный	200	0,3	0	17,2	71	ТТК№64
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		943	31,5	27,8	114,9	816	
Вторник							
Обед	Борщ с капустой картофелем, фрикадельки мясные	250/20	6,4	4,4	28,8	196	110/2004 112/2004
	Птица запеченная (голень), соус красный основной	90/20	8	10	0,2	197,2	ТТК№4 528/3/1994
	Каша пшенная вязкая, масло сливочное	180/7	7,4	11,4	45,7	290	463/1994 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
	Пряник	1/42	2,6	6	13,8	62	ТН
Итого:		842	27	32,2	117,2	894,2	

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 22.12.2025

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 и старше-СВО

Первая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б, говядина отварная	250/10	9,4	9,5	29,1	218	139/2004 Т/-1996
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	10,9	7,6	4,3	158,1	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	210/6	6,9	12,2	46,9	293	469/1994 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
Итого		809	29,8	29,7	115	818,1	
Вторник							
Обед	Борщ Сибирский на к/б	250	10,6	10,25	19	225,5	111/2004
	Котлета куриная с соусом красным основным	50/50	7,3	5,85	8,3	111,9	ТТК№52, 528/3/1994
	Картофельное пюре	210	4,5	10,6	42,3	258,6	472/1994
	АК Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	33	136	ТТК№54
Итого:		826	27	27,5	123,4	816	
Среда							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	250	7,4	10,3	24,6	173	124/2004
	Котлета "Улыбка"	100 (70/30)	10,9	9,8	6,7	183	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,3	42,3	263	469/1994
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	69	629/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	15,9	61	ТТК№54
Итого		962	27	27,6	114,9	829	
Четверг 25.12.2025							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	250/10	8,2	6,3	19,1	196,4	132/2004 Т-17/1994
	Сосиска отварная	100	10,5	11	0,2	197	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	180/3	5,2	8,5	50,9	237	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
	Пряник	1/42	2,60	6,00	13,80	62,00	ТН
Итого		818	28,9	32,2	114,9	818,4	
Пятница							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	8	11	24	200	Т1/3/1994 133/2004
	Котлета мясная	100	14,1	13,6	16	260	ТТК №63
	Рис отварной	180	4,5	6,8	43	275	465/1994
	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		816	31,4	32,2	133,6	952	

Обед от 12 и старше-СВО

Вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	250	6,8	8,6	23,9	149,3	140/2004
	Плов по-домашнему с филе куриным	240 (50/190)	15,6	18,3	41,5	386,8	ТТК№2/2
	АК Напиток ягодный	200	0,3	0	17,2	71	ТТК№64
	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		948	27	27,5	121,6	816,1	
Вторник							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные	250/20	7,1	5,5	28,8	196	110/2004 112/2004
	Птица запеченная (голень), соус красный основной	90/20	8	10	0,2	197,2	ТТК№4 528/3/1994
	Каша пшенная вязкая, масло сливочное	180/8	7,4	11,4	45,7	290	463/1994 14/2005
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	12,8	81	ТТК№46
	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:		826	27	27,5	116,3	893,2	

20

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



СОГЛАСОВАНО:
Директор Школы № 20

20

А.В.Усков

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МАУ «Центр детского здорового питания»



А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 22.12.2025

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 и старше за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	250	6,8	8,6	23,9	149,3	140/2004
	Плов по-домашнему с филе куриным	240 (50/190)	15,6	18,3	41,5	386,8	ТТК№2/2
	АК Напиток ягодный	200	0,3	0	17,2	71	ТТК№64
	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		948	27	27,5	121,6	816,1	
Вторник							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные	250/20	7,1	5,5	28,8	196	110/2004 112/2004
	Птица запеченная (голень), соус красный основной	90/20	8	10	0,2	197,2	ТТК№4 528/3/1994
	Каша пшенная вязкая, масло сливочное	180/8	7,4	11,4	45,7	290	463/1994 14/2005
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	12,8	81	ТТК№46
	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:		826	27	27,5	116,3	893,2	