

20

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 24.11.2025

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 пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Салат из квашенной капусты	60	0	3	3,6	27	ТТК№50
	Плов по-домашнему(с говядиной)	70/150	16	15,6	34,5	352	ТТК №7
	АК Чай с с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб ржано- пшеничный	1/33	2,2	0,4	11,9	68	ТТК№54
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого		720	18,7	19	75,4	587	
Вторник							
Завтрак	Гуляш	50/50	8,6	6	3,5	135	437/2004
	Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное	200/10	4	7,1	20,65	202	Т4/1994, 14/2005
	АК Напиток Витаминный	200	0,3	0,14	19,5	82	ТТК№59
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	3	4,4	9,4	60	ТН
	Хлеб ржано- пшеничный	1/33	2,2	0,4	11,9	68	ТТК№54
	Печенье Сормовское	1/50	1,1	1,7	13,8	40	ТН
Итого:		793	19,2	19,74	78,75	587	
Среда							
Завтрак	Яйца вареные	1 шт(40)	5,1	4,6	0,3	63	324/1997
	Сырники из рикотты, соус сладкий	170 (130/40)	11	12,2	28,9	297	ТТК№72, 67
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,20	0,00	9,30	80,00	ТН
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	19,8	77	585/1994
	Фрукт: апельсин свежий	1/200	0,6	0	12	60	ТН
Итого		810	17,1	16,8	70,3	577	
Четверг							
Завтрак	Огурец свежий	60	0,48	0,06	2,16	9	ТН
	Рыба по-школьному	90	10	5,4	3,7	153	ТТК№39
	Картофельное пюре, масло сливочное	180/10	3,48	9,49	26,6	220	472/1994 14/2005
	Напиток апельсиновый	200	0	0	19,8	77	699/2004
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	3	4,4	9,4	60	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		773	19,16	19,75	77,56	587	
Пятница							
Завтрак	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100	10	8,2	11,3	164,4	ТТК №52
		(50/50)					528/3/1994
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	200/10	5,9	11,1	23,1	167	469/1994 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
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	11,9	58	ТТК№54
	Фрукт: груша свежая	1 шт (1/200)	0,6	0	6	60	ТН
Итого		943	19,1	19,7	77,5	587,4	

Завтрак 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Сосиска отварная	100	7,15	6	0,2	137	ТТК№100,1
	Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное	170/10	5,1	8,8	20	173	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
	Пирожное "Барни" бисквитное	1/30	4,3	4,5	16	69	ТН
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого		750	19,25	19,7	77,5	587	
Вторник							
Завтрак	Бифштекс Детский	90	9,3	8,7	5,4	249	ТТК№11
	Рис отварной, масло сливочное	200/10	2,5	6,5	17,9	201	465/1994 14/2005
	АК Напиток ягодный	200	0,3	0	17,2	71	ТТК№64
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	3	3,4	9,4	80	ТН
Итого:		758	19,2	19,2	78,7	730	
Среда							
	Сырники из рикотты, соус сладкий	170 (130/40)	14,44	16,11	44,5	297	ТТК№72, 67
	Напиток апельсиновый	200	0	0	19,8	77	699/2004
	Йогурт	1/130	4,81	3,64	15,47	113,88	ТН
Итого		500	19,25	19,75	79,77	487,88	
Четверг							
Завтрак	Рыба по-школьному	90	10	3,4	3,7	123	ТТК№39
	Картофельное пюре, масло сливочное	160/5	5,53	11,57	19,28	185	472/1994 14/2005
	АК Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Печенье "Чоко Пай"	1/30	1,35	5,1	20,1	126	ТН
Итого		518	19,28	20,47	79,78	586	
Пятница							
Завтрак	Огурец свежий	60	0,48	0,06	2,16	9	ТН
	Птица запеченная (бедро)	120	13,08	12,5	0,5	221	ТТК №32.1
	Макаронные изделия отварные	180/5	3	6,99	35,7	250	469/1994
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	15,8	77	585/1994
	Фрукт: апельсин свежий	1/200	0,6	0	12	60	ТН
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого		790	19,26	19,75	79,06	678	

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 24.11.2025
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

Завтрак от 12 лет и старше -родительская плата							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Плов по-домашнему	40/160	16	18,8	44,7	412	ТТК №2
	АК Чай с с лимоном	200/7	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб шеничный	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
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого		665	20,5	19,4	98,7	679	
Вторник							
Завтрак	Птица запеченная (бедро)	100	13,4	13,5	0,2	208	ТТК №32.1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/10	6	11,7	44	265	ТТК№58 14/2005
	АК Напиток Витаминный	200	0,3	0,14	19,5	82	ТТК№59
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Итого:		568	23,8	25,94	92,5	684
Среда							
Завтрак	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,9	9	10	149	3/1997
	Яйца вареные	1 шт (40)	5,1	4,6	0,3	63	324/1997
	Каша рисовая молочная, масло сливочное	200/6	5,9	6,2	39	259	Т4/2004, 14/2005
	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		696	18,3	19,8	74,5	609	
Четверг							
Завтрак	Котлеты рыбные	100	16,3	13,2	13,1	220	388/2004
	Картофельное пюре	200	4,2	11,7	29,2	248	472/1994
	Напиток апельсиновый	200	0	0	19,8	77	699/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		558	26,9	25,9	106,8	732	
Пятница							
Завтрак	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10	8,2	11,3	164,4	ТТК №52 528/3/1994
	Макаронные изделия отварные	230	8,1	10,4	43,6	338	469/1994
	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		563,0	20,5	19	85,8	628,4	

Завтрак от 12 лет и старше -родительская плата

Завтрак от 12 лет и старше -родительская плата							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Сосиска отварная	100	10,5	11	0,2	187	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	210/6	6,19	14,18	45,45	304,28	ТТК№58 14/2005
	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		581	22,19	25,78	89,65	680,28	
Вторник							
Завтрак	Котлета мясная	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК№63
	Рис отварной	220	5,5	6,2	42,2	239	465/1994
	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	22,5	20,2	99,2	664	
Среда							
Завтрак	Яйца варенные	1 шт(40)	5,1	4,6	0,3	63	324/1997
	Каша пшениная молочная, масло сливочное	220/5	11,18	16,4	51,14	346	Т4/2004, 14/2005
	Напиток апельсиновый	200	0	0	19,8	77	699/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Хлеб пшеничный	1/25	2,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Фрукт: яблоко свежее	1 шт (1/150)	0,6	0	12	70	ТН
Итого		673	21,98	21,6	112,04	685	
Четверг							
Завтрак	Котлеты рыбные	100	16,3	13,2	13,1	220	388/2004
	Картофельное пюре, масло сливочное	200/4	4,2	16,5	29,2	277,6	472/1994, 14/2005
	АК Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		562	27,1	30,7	107,8	768,6	
Пятница							
Завтрак	Птица запеченная (бедро)	100	13,4	13,5	0,2	208	ТТК №32.1
	Макаронные изделия отварные	180	5,2	9,4	43,12	264,27	469/1994
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	15,8	77	585/1994
	Хлеб ржано- пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		513	21	23,3	75,02	617,27	

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

СОГЛАСОВАНО:
Директор Школы № 20

20



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «Центр детского здорового питания»

А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 24.11.2025

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 многолетние

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Вареники с картофелем с маслом сливочным	200/10	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		460	16,3	20,4	55,1	552	
Вторник							
Полдник	Яйца вареные	1 шт(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	200/40	9,1	17,5	90,9	427	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		640	9,9	17,5	117,9	545	
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

Полдник от 7 до 12 лет ОБЗ и многодетные							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Котлета куриная рубленая	50	7,2	7,8	5,1	116	ТТК №52
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	200/8	5,9	14,1	47,1	331	469/1994 14/2005
	Напиток ягодный	200	0,3	0	17,2	71	ТТК№64
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Итого	658	13,6	21,9	79,6	598	
Вторник							
Полдник	Пудинг с фруктами, соус сладкий	250/40	2,98	16,51	56	269,79	ТТК№51 ТТК№67
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	200	5	6,4	9,4	120	ТН
	Итого:	690	8,18	22,91	80,4	447,79	
Среда							
Полдник	Гуляш из говядины	50/50	16,4	6	3,5	135	437/2004
	Рис отварной	190	4,35	7,76	46,83	258,17	465/1994
	Напиток ягодный	200	0,3	0	17,2	71	ТТК№64
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Итого	515	22,95	13,96	80,43	525,17	
Четверг							
Полдник	Манник	200	7,8	17,5	69,3	344	ТТК№5
	Сладкая подлива	25	0,65	0	10,8	41,5	ТТК№25
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Фрукт: апельсин свежий	1 шт (1/200)	0,6	0	12	60	ТН
Итого	625	9,45	17,5	110,9	526,5		
Пятница							
Полдник	Сосиски молочные	100	10,5	11	0,2	187	ТТК№100.1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	170/5	5,3	7,78	38,8	220,69	ТТК№58 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Фрукт: яблоко свежее	1 шт (1/150)	0,6	0	12	70	ТН
	Итого	657	18,6	18,98	79,1	598,69	

20

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

СОГЛАСОВАНО:



Директор Школы № 20

20

УТВЕРЖДАЮ:



Директор

МАУ «Центр детского здорового питания»

А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 24.11.2025

Полдник-ОВЗ

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

Возрастная группа: от 7 лет и старше лет

Полдник ОВЗ

Полдник ОБЗ							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическ	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Фрукт: груша свежая	1 шт (1/200)	0,48	0	9,25	48	ТН
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
Итого		407	0,78	0	24,45	108	
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 шт (150)	0,6	0	12	60	ТН
Итого:		400	1,9	1,7	40,8	158	
Среда							
Полдник	Фрукт: груша свежая	1 шт (1/200)	0,48	0	9,27	48	ТН
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
Итого		400	0,88	0	28,07	129	
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
	Фрукт: яблоко свежее	1 шт (1/150)	0,6	0	12	60	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
Итого		400	1,9	1,7	40,8	158	

Полдник ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Печенье «Юбилей»	3/17	0,98	2,33	8,55	59,25	ТН
	Фрукт: яблоко свежее	1 шт (1/150)	0,6	0	12	70	ТН
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
Итого		408	1,88	2,33	35,75	189,25	
Вторник							
Полдник	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Фрукт: груша свежая	1шт (1/200)	0,6	0	12	60	ТН
Итого:		407	0,9	0	27,2	120	
Среда							
Полдник	Печенье «Юбилей»	3/17	0,98	2,33	8,55	59,25	ТН
	Фрукт: яблоко свежее	1 шт (1/150)	0,6	0	12	70	ТН
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
Итого		401	1,78	2,33	41,35	213,25	
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	Пряник	1/42	2,6	6	13,8	62	ТН
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
Итого		442	7,8	12,4	38,2	240	

20

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

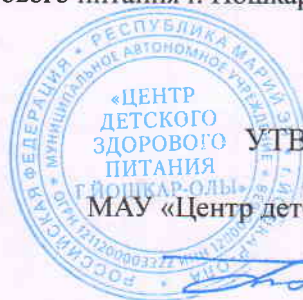
МАУ «Центр детского здорового питания г. Йошкар-Олы»

СОГЛАСОВАНО:
Директор Школы № 20



20

[Handwritten signature]



УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МАУ «Центр детского здорового питания»

[Handwritten signature]

А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 24.11.2025

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

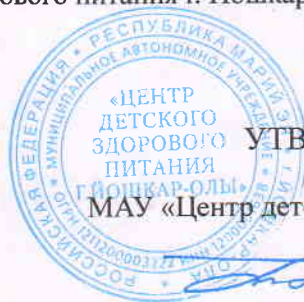
20

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 24.11.2025

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	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Салат из квашенной капусты	60	0	3	3,6	27	ТТК№50
	Суп картофельный с бобовыми на к/б, говядина отварная	200/20	6,1	7,6	23,3	174	139/2004 Т8-1996
	Плов по-домашнему (с говядиной)	70/150	16	15,6	32,3	352	ТТК №7
	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
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого		965	26,7	26,8	109,4	822	
Вторник							
Обед	Борщ Сибирский, цыпленок отварной	200/20	7,1	6,8	15,4	171	111/2004, Т-17/1994
	Гуляш	50/50	9,4	6	3,5	135	437/2004
	Каша гречневая рассыпчатая,масло сливочное	180/10	3,8	8,2	32,7	243	Т4/1994, 14/2005
	АК Напиток Витаминный	200	0,3	0,14	19,5	82	ТТК№59
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	3	4,4	9,4	60	ТН
	Печенье Сормовское	1/50	1,1	1,7	13,8	40	ТН
Итого:		993	26,9	27,64	110,2	799	
Среда							
Обед	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,34	10,8	ТН
	Ши из свежей капусты с картофелем, фрикадельки мясные	200/20	5,1	5,7	18,1	129	124/2004 112/2004
	Котлета «Улыбка»	110 (80/30)	10,1	10	5,9	166	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	200/10	5,9	11,1	20,1	167	469/1994 14/2005
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	15,8	77	585/1994
	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	12,9	68	ТТК№54
	Фрукт: апельсин свежий	1/200	0,6	0	12	60	ТН
Итого		1278	26,86	27,52	110,2	818,8	
Четверг							
Обед	Огурец свежий	60,0	0,48	0,06	2,16	9	ТН
	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	200/20	5	5,4	16,2	166	132/2004 Т-17/1994
	Рыба по-школьному	90	10	5,4	3,7	153	ТТК№39
	Картофельное пюре	200	4	11,2	28,9	248	472/1994
	Напиток апельсиновый	200	0	0	19,8	77	699/2004
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	3	4,4	9,4	60	ТН
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	51	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	58	ТТК№54
Итого		1028	26,58	27,06	109	822	
Пятница							
Обед	Помидор свежий	60	0,36	0	2,28	8,4	ТН
	Суп картофельный/рыбная консерва	200/20	6,3	7,24	18,15	149,42	133/2004 Т1/3/1994
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10	8,2	11,3	165	ТТК №52 528/3/1994
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	200/10	5,9	11,1	23,1	167	469/1994 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
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
		Фрукт: груша свежая	1 шт (1/200)	0,48	0	9,27	48
Итого		1223	25,64	26,94	105,2	743,82	

Обед с 7-12 лет вторая смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, цыпленок отварной	200/20	8	6,8	28,95	155	140/2004 Т17/1994
	Сосиска отварная	100	7,5	6	0,2	175	ТТК №100.1
	Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное	150/10	4,5	7,5	25	183	ТТК№58 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	629/1994
	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
	Пирожное "Барни" бисквитное	1/30	4,3	4,5	15	69	ТН
Итого		943	26,9	25,2	110,25	788	
Вторник							
Обед	Борщ с капустой и картофелем на к/б, фрикадельками мясные	200/20	7	5,6	11,9	136	110/2004 112/2004
	Биштекс Детский	90	9,3	8,7	5,4	249	ТТК№11
	Рис отварной, масло сливочное	170/5	4,3	8,9	41,3	192	465/1994 14/2005
	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
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	3	3,4	9,4	80	ТН
	Итого:		918	26,5	27	108,7	822
Среда							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	200/20	5,6	3,4	10	166	132/2004 Т-17/1994
	Птица запеченая (голень)	90	9,84	5	0,2	173	ТТК №4.1
	Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное	190/10	5,2	15	30,3	212	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
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Печенье "Орио"	1/38	1,86	3,6	25,84	82	ТН
Итого		813	26,9	27,6	110,34	822	
Четверг							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, на к/б, фрикадельки мясные	200/20	5,4	9	23,5	175	132/2004 112/2004
	Рыба по-школьному	90	10	3,4	3,7	123	ТТК№39
	Картофельное пюре, масло сливочное	160/5	5,53	11,5	19,28	185	472/1994 14/2005
	АК Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,3	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Печенье "Чоко-Пай"	1/30	1,35	3	14,1	126	ТН
Итого		763	26,68	27,5	110,18	822	
Пятница							
Обед	Огурец свежий	60,0	0,48	0,06	2,16	9	ТН
	Суп-лапша домашняя, цыпленок отварной	200/20	6	5,7	14	107	148/2004 Т-17/1994
	Птица запеченая (бедро)	120	13,08	12,5	0,5	221	ТТК №32.1
	Макаронные изделия отварные	200	4	7,96	47	280	469/1994
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	15,8	77	585/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,3	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Фрукт:апельсин свежий	1/150	0,45	0	9	52,5	ТН
Итого		983	26,51	26,62	104,36	814,5	

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 24.11.2025

Обед от 7 до 12 лет за родительскую плату

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

Возрастная группа: от 7-11 лет

Обед от 7 до 12 лет 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, говядина отварная	200/10	6,1	7,6	23,3	174	139/2004 Т8-1996
	Гуляш из филе цыпленка	60/50	12	8,4	4,8	174	ТТК20
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	160/3	5,6	8,9	37,5	257	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		716	26,3	25,3	100,3	754	
Вторник							
Обед	Борщ Сибирский на к/б	200	7,1	6,8	15,4	171	111/2004
	Рыба по-школьному	90	20,5	5,9	3,7	153	ТТК№39
	Картофельное пюре, масло сливочное	200/7	4,2	12,6	31,8	269,8	472/1994 14/2005
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		755	36,1	25,9	100,5	806,8	
Среда							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, фрикадельки мясные	200/20	6,1	5,7	26,3	129	124/2004 112/2004
	Котлета"Улыбка"	100 (70/30)	10,1	9,9	5,5	184	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	170	5,9	7	39,95	264	469/1994
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Итого		730	24,6	23	102,85	705
Четверг							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	200/20	7	5,4	16,2	166	132/2004 Т-17/1994
	Сосиска отварная	100	10,5	11	0,2	197	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая,масло сливочное	170/5	5,1	10	47,1	230	ТТК№5814 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	12,9	122	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		778	28,8	27,2	107,3	841	
Пятница							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	200/20	6,9	9	19,8	163	133/2004 Т1/3/1994
	Котлеты мясные	90	12,2	11,4	14,7	234	ТТК №52 ТТК№63
	Рис отварной.масло сливочное	180/7	4,54	10,8	48,6	327	469/1994 14/2005
	АК 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
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		755	28,14	31,8	130,7	934	

Обед от 7 до 12 лет за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергети ческая	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, цыпленок отварной	200/20	8	6,8	29,3	155	140/2004 Т-17/1994
	Плов по-домашнему с филе куриным	260 (50/210)	16,9	19,8	45	419	ТТК№2/2
	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
Итого		705	27	26,8	97,4	715	
Вторник							
Обед	Борщ с капустой и картофелем н/к, фрикадельки мясные	220/20	7,1	5,6	11,9	136	110/2004, 112/2004
	Птица запеченная(бедро)	90	11	10,4	0,2	187	ТТК№32.1
	Каша пшениная вязкая, масло сливочное	200/5	5,5	13	48	291,11	463/1994, 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,6	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		793	27,9	29,6	104,5	801,11	
Среда							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	200/20	8,6	6,4	16,2	166	132/2004 Т-17/1994
	Котлета мясная	90	12,2	11,4	14,7	234	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	160/5	5,6	14,66	37,6	248,89	469/1994 14/2005
	АК Напиток ягодный	200	0,3	0	17,2	71	ТТК№64
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		733	30,8	33,06	114,5	848,89	
Четверг							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б, фрикадельки мясные	220/20	9,4	9,17	23,5	214	139/2004 112/2004
	Сосиска отварная	100	10,5	11	0,2	197	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	180/5	5,4	8,1	42,1	205	ТТК№5814/2 005
	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		758	27,9	28,67	100,5	765	
Пятница							
Обед	Суп лапша домашняя, цыпленок отварной	200/10	5,7	5,44	11,07	130,77	148/2004, Т-17/1994
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10	8,2	11,3	164	ТТК№52, 528/3/1994
	Рис отварной	200	4,95	11,47	53,54	354	463/1994 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого		776	25,25	25,91	122,71	842,77	

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 24.11.2025

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	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б, говядина отварная	250/10	9,1	9,5	29,1	218	139/2004 Т8-1996
	Гуляш из филе цыпленка	60/50	12	8,4	4,8	174	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	210/7	7,9	9,3	53,55	334	469/1994
	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		820	31,6	27,6	122,15	875	
Вторник							
Обед	Борщ Сибирский, цыпленок отварной	250/10	8,86	6,74	18,5	200,3	111/2004,Т- 17/1994
	Рыба по-школьному	100	22,7	6,6	4,1	170	ТТК №39
	Картофельное пюре, масло сливочное	210/3	4,3	11	40	250	472/1994 14/2005
	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:		806	38,26	24,74	116,4	840,3	
Среда							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	250	7,4	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	7,9	11,2	49,4	346	469/1994 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого		1005	27,7	30	119	903	
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	10,6	50,1	242	ТТК№58 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Пряник	1/42	2,6	6	13,8	62	ТН
Итого		830	29,4	34,6	114,9	831	
Пятница							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	8,4	11	24,3	200	117/1994133/2 004
	Котлеты мясные	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК №63
	Рис отварной, масло сливочное	210/10	5	13,6	56,7	394	465/1994 14/2005
	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		823	30,1	38,6	135,7	1003	

Обед от 12 лет и старше -ОВЗ, многодетные

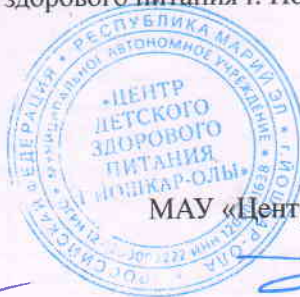
Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, цыпленок отварной	250/20	13,3	7,1	26,6	181	140/2004 Т17/1994
	Плов по-домашнему с филе куриным	200 (50/150)	14,08	15,06	34,58	351,1	ТТК №2/2
	АК Напиток ягодный	200	0,3	0	17,2	71	ТТК№64
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого		895	29,78	22,36	101,48	744,1	
Вторник							
Обед	Борщ с капустой картофелем на к/б, фрикадельки мясные	250/20	6,4	4,4	28,8	196	110/2004 112/2004
	Птица запеченная (бедро)	100	13,4	13,5	0,2	208	ТТК№32.1
	Каша пшениная вязкая	180	5,04	8,01	49,5	257,4	463/1994
	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:		825	29,84	32,31	123,2	849,4	
Среда							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	250/20	9,8	7,4	20,2	203	132/2004 Т-17/1994
	Котлета мясная	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	200/7	7	9,82	47	309,2	469/1994 14/2005
	АК Напиток ягодный	200	0,3	0	17,2	71	ТТК №64
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	4,4	0,8	15,9	68	ТТК №54
Итого		835	37,5	31,82	129,5	972,2	
Четверг							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б, фрикадельки мясные	250/20	13,1	11,9	28,8	262	139/2004 112/2004
	Сосиски отварные	100	10,5	11	0,2	197	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/9	5,72	13,35	46,82	284,42	ТТК№58 14/2005
	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		845	34,12	37,05	126,42	960,42	
Пятница							
Обед	Суп-лапша домашняя, цыпленок отварной	250/20	14,1	5,6	20,7	177	148/2004 Т- 17/1994
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10	8,2	11,3	164	ТТК№52, 528/3/1994
	Рис отварной	210	5	1,26	57,65	305,55	465/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК №54
Итого		838	33,4	15,66	133,45	833,55	

20

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

СОГЛАСОВАНО:
Директор Школы № 20

20



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «Центр детского здорового питания»

[Signature]

А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 24.11.2025

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	Пищевые вещества			Энерге тическая	№ рецептуры
		блюда	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	200/7	6,9	11,8	46,9	345	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		800	29,8	29,3	115	870,1	
Вторник							
Обед	Борщ Сибирский	250	6,6	5,8	19	208	111/2004
	Рыба по-школьному	100	22,7	6,6	4,1	170	ТТК№39
	Картофельное пюре	190	4,1	10,6	38,3	218	472/1994
	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:		806	38	23,8	115,2	816	
Среда							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	250	7,4	8,8	24,6	173	124/2004
	Котлета "Улыбка"	100 (70/30)	10	9,8	6,7	183	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,3	42,3	263	469/1994 14/2005
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	69	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	15,9	61	ТТК№54
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого		962	26,1	26,1	114,9	829	
Четверг							
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	180/4	5,2	13,3	48,7	274	ТТК№58
	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	16,00	62,00	ТН
Итого		819	28,9	37	114,9	855,4	
Пятница							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	8,4	11	24,3	200	Т1/3/1994133/2004
	Котлеты мясные	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК №63
	Рис отварной	190	4,8	7,6	51,3	290	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		826	32,1	33	142,5	967	

Обед от 12 и старше за родительскую плату

Обед от 12 и старше за родительскую плату							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	250	3,5	3,3	23,9	129	140/2004
	Плов по-домашнему с филе куриным	240 (50/190)	15,6	18,27	41,5	386,76	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 ржано-пшеничный	2/33	4,5	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого		956	24,1	22,37	124,6	802,76	
Вторник							
Обед	Борщ с капустой, картофелем на к/б, фрикадельки мясные	250/20	6,4	4,4	28,8	196	110/2004 114/2004 Т-17/1994
	Птица запеченная (бедро)	100	13,4	13,5	0,2	208	ТТК №32,1
	Каша пшениная вязкая	190	5,5	6,86	48,24	251	463/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,5	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого:		826	30	25,56	124,04	849	
Среда							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	250/20	9,8	7,4	20,2	203	132/2004 17/1994
	Котлета мясная	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные	220	7,81	5,17	51,81	281,6	469/1994
	АК Напиток ягодный	200	0,3	0	17,2	71	ТТК№64
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		823	34,21	26,57	121,41	883,6	
Четверг							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б, фрикадельки	250/20	13,1	11,9	28,8	262	139/2004 112/2004
	Сосиска отварная	100	10,5	11	0,2	197	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/4	6	8,6	1,2	242,2	ТТК№5814/200 5 14/2005
	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		807	32,2	31,9	64,9	850,2	
Пятница							
Обед	Суп-лапша домашняя, цыпленок отварной	250/10	13,58	5,39	19,93	170,44	148/2004 Т-17/1994
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10	8,2	11,3	164	ТТК№52, 528/3/1994
	Рис отварной	180	4,8	4	38,42	228,84	465/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК №54
Итого		798	34,88	18,59	129,35	818,28	

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 24.11.2025

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценност	№ рецептуры
		блюда	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	200/7	6,9	11,8	46,9	345	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		800	29,8	29,3	115	870,1	
Вторник							
Обед	Борщ Сибирский	250	6,6	5,8	19	208	111/2004
	Рыба по-школьному	100	22,7	6,6	4,1	170	ТТК№39
	Картофельное пюре	190	4,1	10,6	38,3	218	472/1994
	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:		806	38	23,8	115,2	816	
Среда							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	250	7,4	8,8	24,6	173	124/2004
	Котлета "Улыбка"	100 (70/30)	10	9,8	6,7	183	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,3	42,3	263	469/1994 14/2005
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	69	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	15,9	61	ТТК№54
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого		962	26,1	26,1	114,9	829	
Четверг							
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	180/4	5,2	13,3	48,7	274	ТТК№58
	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	16,00	62,00	ТН
Итого		819	28,9	37	114,9	855,4	
Пятница							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	8,4	11	24,3	200	Т1/3/1994133/ 2004
	Котлеты мясные	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК №63
	Рис отварной	190	4,8	7,6	51,3	290	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		826	32,1	33	142,5	967	
Итого		755	64,2	66	285	1934	

Обед от 12 и старше-СВО

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	250	3,5	3,3	23,9	129	140/2004
	Плов по-домашнему с филе куриным	240 (50/190)	15,6	18,27	41,5	386,76	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 ржано-пшеничный	2/33	4,5	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого		956	24,1	22,37	124,6	802,76	
Вторник							
Обед	Борщ с капустой, картофелем на к/б, фрикадельки мясные	250/20	6,4	4,4	28,8	196	110/2004 114/2004 Т-17/1994
	Птица запеченная (бедро)	100	13,4	13,5	0,2	208	ТТК №32,1
	Каша пшениная вязкая	190	5,5	6,86	48,24	251	463/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,5	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого:		826	30	25,56	124,04	849	
Среда							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	250/20	9,8	7,4	20,2	203	132/2004 Т-17/1994
	Котлета мясная	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные	220	7,81	5,17	51,81	281,6	469/1994
	АК Напиток ягодный	200	0,3	0	17,2	71	ТТК№64
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		823	34,21	26,57	121,41	883,6	
Четверг							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б, фрикадельки	250/20	13,1	11,9	28,8	262	139/2004 112/2004
	Сосиска отварная	100	10,5	11	0,2	197	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/4	6	8,6	1,2	242,2	ТТК№5814/2005 514/2005
	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		807	32,2	31,9	64,9	850,2	
Пятница							
Обед	Суп-лапша домашняя, цыпленок отварной	250/10	13,58	5,39	19,93	170,44	148/2004 Т-17/1994
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10	8,2	11,3	164	ТТК№52, 528/3/1994
	Рис отварной	180	4,8	4	38,42	228,84	465/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК №54
Итого		798	34,88	18,59	129,35	818,28	