

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 05.05.2025

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 блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	90 (50/40)	9,0	8,5	10,2	148,0	ТТК №52 528/3/1994
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	180/5	6,3	9,0	38,7	302,0	469/1994 14/2005
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	12,9	61,0	ТТК№57
Итого		513,0	17,9	17,9	77,0	571,0	
Вторник							
Завтрак	Птица запеченная (бедро)	90	10,3	11,7	0,2	173,7	ТТК №32.1
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,4	7,6	44,1	255,0	463/1994
	АК Напиток клюквенный	200	0,1	0	24,9	97,0	700/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	12,9	61,0	ТТК№57
Итого:		501,0	19,1	19,7	82,1	586,7	
Среда							
Завтрак	Гарнировка: огурец свежий	60	0,2	0,06	2,2	9,0	ТН
	Плов по-домашнему	50/160	16,1	18,0	38,6	398,0	ТТК №2
	АК Напиток из плодов шиповника	200	0,8	0	30,0	119,0	705/2004
	Хлеб ржано- пшеничный	1/31	2,3	0,4	12,9	61,0	ТТК№57
Итого		508,0	19,4	18,5	83,7	587,0	

Завтрак 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Сосиска отварная	100	10,5	13,0	0,2	197,0	ТТК№100,1
	Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное	180/3	6,4	5,0	47,9	230,0	463/1994,14/2005
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Конфета Марсианка	1/10	0,2	1,0	7,0	41,0	ТН
Итого		518,0	19,2	19,2	83,0	587,0	
Вторник							
Завтрак	Котлета «Особая», соус основной красный	90 (60/30)	10,3	11,5	9,4	174,0	472/2/1997 528/3/1994
	Каша пшенная вязкая, масло сливочное	160/3	4,5	6,3	25,6	166,0	463/1994, 14/2005
	АК Напиток из кураги	200	1,2	0	12,6	126,0	704/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Нектар фруктовый в ассортименте	1/200	0	0	16	60,0	ТН
Итого:		678,0	17,9	18,0	77,0	587,0	
Среда							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт(40)	5,1	4,6	0,3	63,0	324/1997
	Каша Дружба, масло сливочное	150/3	4,5	7,4	28,7	208,0	Т4/2004, 14/2005
	Компот Южный	200	0,7	0	28,0	120,0	ТТК1
	Хлеб ржано-пшеничный	31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	6,0	6,4	9,4	120,0	ТН
Итого		624,0	18,6	18,8	82,3	579,0	
Четверг							
Завтрак	Гарнировка: огурец свежий	60	0,2	0,06	2,2	9,0	ТН
	Фрикадельки в соусе	55/50	13,1	8,2	9,7	217,0	469/2004
	Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное	200/3	3,5	11,0	35,0	193,0	4638/1994, 14/2005
	АК Компот из свежих яблок и черноплодной рябины	200	0,15	0	20,9	100,0	ТТК№37
	Хлеб ржано-пшеничный	31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого		599,0	19,25	19,66	83,7	587,0	
Пятница							
Завтрак	Гуляш из филе цыпленка	110(60/50)	9,9	9,2	4,8	174,0	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные	195	6,8	10,0	44,5	275,0	469/1994
	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	19,8	77,0	699/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
Итого		530,0	19,0	19,0	82,0	587,0	

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 05.05.2025
завтрак от 12 лет и старше за родительскую плату
Для организации детского питания детей
в образовательных учреждениях г. Йошкар-Олы

Возрастная группа: от 12 лет и старше лет

Завтрак от 12 лет и старше-родительская плата

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	9,0	8,5	10,2	148,0	ТТК №52 528/3/1994
	Макаронные изделия отварные	220	7,7	9,7	51,7	323,0	469/1994
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
Итого		552,0	18,9	18,4	90,0	592,0	
Вторник							
Завтрак	Птица запеченная (бедро) с соусом красным основным	90/30	25,7	17,5	0,4	193,0	ТТК №32.1 528/3/1994
	Каша гречневая вязкая	210	6,3	9,5	43,5	240,0	463/1994
	АК Напиток клюквенный	200	0,1	0	24,9	97,0	700/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
Итого:		555,0	34,0	27,2	81,7	591,0	
Среда							
Завтрак	Плов по-домашнему	50/150	16,1	18,0	38,6	398,0	ТТК №2
	АК Напиток из плодов шиповника	200	0,8	0	30,0	119,0	705/2004
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122,0	ТТК№57
	Нектар фруктовый в ассортименте	200	0	0	16,0	60,0	ТН
Итого		650,0	20,7	18,4	110,4	699,0	

Завтрак от 12 лет и старше-родительская плата

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Сосиска отварная	100	9,5	13,0	22,0	187,0	ТТК№100.1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	220/5	6,6	9,9	32,8	287,0	463/1994 14/2005
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
Итого		550,0	18,2	23,1	82,7	593,0	
Вторник							
Завтрак	Котлеты «Особая», соус основной красный	110 (60/50)	13,0	12,0	12,5	221,0	474/2/1997 528/3/1994
	Каша пшениная вязкая	220	6,2	9,9	35,2	257,0	463/1994
	АК Напиток из кураги	200	1,2	0	31,6	126,0	704/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
Итого:		555,0	22,3	22,1	92,2	665,0	
Среда							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт(40)	5,1	4,6	0,3	63,0	324/1997
	Каша Дружба, масло сливочное	150/5	7,5	11,0	28,7	230,0	Т4/2004, 14/2005
	Компот Южный	200	0,3	0	28,0	120,0	ТТК1
	Фрукт: яблоко свежее	1 шт (150)	0,6	0	14,0	70,0	ТН
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
Итого		570,0	15,4	15,8	83,9	544,0	
Четверг							
Завтрак	Фрикадельки в соусе	105(55/50)	13,1	8,2	9,7	217,0	469/2004
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,6	10,4	56,8	372,0	463/1994
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81,0	ТТК№46
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122,0	ТТК№57
Итого		555,0	28,9	19,0	111,1	792,0	
Пятница							
Завтрак	Гуляш из филе пылленка	50/50	12,3	12,0	4,24	138,0	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные	220	7,7	9,0	51,7	323,0	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
Итого		552,0	22,2	21,2	84,0	582,0	

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 05.05.2025

2 завтрак от 7 до 12 лет – многодетные, ОВЗ

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

Возрастная группа: от 7-11 лет

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	Подкоголи с картофелем маслом сливочным	170/10	7,5	13,1	28,0	302,6	ТТК 99,2
	Компот из свежих яблок и клюквы	200	0,1	0	15,6	99,0	ТТК№37
	Нектар фруктовый в ассортименте	1/200	0	0	16,0	60,0	ТН
Итого		580,0	7,6	13,1	59,6	461,6	
Вторник							
2 завтрак	Манник	150	7,8	17,5	69,3	344,0	ТТК№5
	Сладкая подлива	50	0,1	-	21,7	83,0	ТТК№25
	Компот «Южный»	200	0,3	0	28,0	120,0	ТТК№1
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12,0	80,0	ТН
Итого		550,0	8,8	17,5	131,0	627,0	
Среда							
2 завтрак	Пудинг с фруктами со сгущенным молоком	200/30	3,4	12,8	40,4	246,0	ТТК№51
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	693/2004
	Фрукт: апельсин свежий	1/150	1,8	0,4	16,2	86,0	ТН
Итого		580,0	10,1	18,2	89,1	522,0	

2 завтрак от 7 до 12 лет ОВЗ, многодетные

2 завтрак от 7 до 12 лет ОВЗ, многодетные							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
2 завтрак	Макароны запеченные с сыром	180	9,82	7,5	44,09	284,0	ТТК№226
	Бутерброд с маслом	10/25	1,9	8,5	12,9	136,0	1/3/1997
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	324/1997
	Компот из свежих яблок и черноплодной рябины	200	0,16	0	17,1	100,0	ТТК№37
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	6,0	6,4	9,4	60,0	ТН
Итого		655,0	23,0	27,0	83,8	643,0	ТН
Вторник							
2 завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	140/20	13,4	14,7	24,6	250,0	366/2004
	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	19,8	77,0	699/2004
	Фрукт: яблоко свежее	1 шт (1/150)	0,6	0	12,0	70,0	ТН
Итого:		510,0	14,2	14,7	56,4	397,0	ТН
Среда							
2 завтрак	Пудинг с фруктами со сгущенным молоком	200/30	2,0	11,0	37,4	180,0	ТТК№51
	Компот из изюма	200	0,4	---	27,3	107,0	638/2004
	Фрукт: апельсин свежий	1/150	1,8	0,4	16,2	86,0	ТН
Итого		580,0	4,2	11,4	80,9	373,0	ТН
Четверг							
2 завтрак	Манник	150	6,2	14,0	55,4	275,0	ТТК №5
	Сладкая подлива	50	0,13	0	21,6	83,0	ТТК№25
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	6,0	6,4	9,4	120,0	ТН
	Фрукт: яблоко свежее	1 шт (1/150)	0,6	0	12,0	70,0	ТН
Итого		550,0	12,9	20,4	98,4	551,0	ТН
Пятница							
2 завтрак	Гарнировка: икра кабачковая	60	0,7	4,2	4,4	58,0	ТН
	Котлета куриная рубленая	50	7,2	7,8	5,1	116,0	ТТК 52
	Рис отварной, масло сливочное	180/9	4,6	11,9	48,7	342,0	465/1994, 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	12,9	61,0	ТТК№57
Итого		537,0	15,1	24,3	86,3	637,0	

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

СОГЛАСОВАНО:



Директор Школы № 20

do

[Signature]

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МАУ «Центр детского здорового питания»



А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 05.05.2025

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		
Обед с 7-12 лет Вторая смена							
Понедельник							
Обед 2 смена	Суп картофельный/рыбная консерва	200/20	7,6	9,0	26,1	163,0	T1/3/1994, 133/2004
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	90 (50/40)	9,0	8,5	10,2	148,0	ТТК№52 528/3/1994
	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,4	42,3	265,0	469/1994
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого		728,0	25,5	25,3	109,7	704,0	
Вторник							
Обед 2 смена	Щи из св. капусты с картофелем, цыпленок отварной	200/20	7,2	4,7	26,3	129,0	124/2004 T-17/1994
	Птица запеченная (бедро)	90	10,3	11,7	0,2	173,7	ТТК №32.1
	Каша гречневая рассыпчатая	160	6,9	9,9	48,3	320,0	463/1994
	АК Напиток клюквенный	200	0,1	0	24,9	97,0	700/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	15,9	72,0	ТТК№57
Итого:		704,0	26,8	26,7	115,6	791,7	
Среда							
Обед 2 смена	Суп картофельный с бобовыми, фрикадельки мясные	200/20	8,3	7,5	23,3	214,0	139/2004,112/2004
	Плов по-домашнему	50/160	15,5	18,0	38,6	398,0	ТТК №2
	АК Напиток из плодов шиповника	200	0,8	0	30,0	119,0	705/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	2/31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого		692,0	26,9	25,9	107,8	799,0	

Обед с 7-12 лет вторая смена

Обед с 7-12 лет вторая смена							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед 2 смена	Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные	200/20	7,2	4,7	26,8	143,0	140/2004, 112/2004
	Сосиска отварная	100	10,5	12,0	0,2	197,0	ТТК№100,1 463/1994/14/2005
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	190/7	5,9	8,8	47,9	291,0	
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
Итого		742,0	25,7	26,7	102,8	750,0	
Вторник							
Обед 2 смена	Рассольник ленинградский, цыпленок отварной	200/20	9,0	6,2	16,0	166,0	132/2004 Т-17/1994
	Котлета «Особая», соус красный основной	90 (60/30)	10,3	11,5	9,4	174,0	472/2/1997 528/3/1994
	Каша пшенная вязкая, масло сливочное	160/5	4,5	8,3	25,6	181,0	463/1994, 14/2005
	Напиток из кураги	200	1,2	0	31,6	126,0	704/2004
	Нектар фруктовый в ассортименте	1/200	0	0	16	60,0	ТН
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
Итого:		900,0	26,9	26,2	111,5	767,8	
Среда							
Обед 2 смена	Борщ с капустой, картофелем на к/б	200	3,5	3,5	11,7	109,0	110/2004
	Сарделька по-таирски	90	14,9	13,5	8,4	164,0	ТТК№9
	Каша кукурузная вязкая, масло сливочное	155/5	4,2	8,8	35,9	206,0	463/1994 14/2005
	Напиток клюквенный	200	0,1	0	24,9	97,0	700/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК №57
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
Итого		706,0	26,9	25,4	109,7	705,0	
Четверг							
Обед 2 смена	Гарнировка: огурец свежий	60	0,2	0,06	2,2	9,0	ТН
	Суп картофельный с бобовыми, мясные фрикадельки	200/20	8,1	8,5	23,5	214,0	139/2004 112/2004
	Фрикадельки в соусе	55/50	13,1	8,2	9,7	217,0	469/2004
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,5	9,8	42,6	221,0	463/1994
	АК Компот из свежих яблок и черноплодной рябины	200	0,15	0	20,9	100,0	ТТК37
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК №57
	Итого		760,0	26,95	26,76	111,8	822,0
Пятница							
Обед 2 смена	Суп картофельный с крупой, фрикадельки мясные	200/20	7,2	6,0	23,5	187,0	138/2004 112/2004
	Гуляш из филе цыпленка	110 (60/50)	9,9	9,2	4,8	174,0	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные	150	4,0	8,2	39,5	235,0	469/1994
	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	19,8	77,0	699/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
Итого		705,0	23,2	23,6	100,5	734,0	

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 05.05.2025

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/рыбная консерва	250/20	8,5	14,5	30,7	204,0	Т1/3/1994 133/2004
	Сосиска отварная	100	10,5	17,0	0,2	197,0	ТТК№100,1
	Каша пшенная вязкая	220	6,2	9,9	35,2	257,4	463/1994
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81,0	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого		821,0	27,9	41,8	100,8	807,4	
Вторник							
Обед	Щи из св. капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/20	14,3	11,0	32,1	252,0	124/2004 Т-17/1994
	Котлета рыбная с соусом красным основным	100 (60/40)	12,4	8,3	12,7	176,0	324/1994 528/3/1994
	Рис отварной	210	5,3	8,4	56,7	321,0	465/1994
	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
	Нектар фруктовый в ассортименте	1/200	1,0	0,2	20,0	82,0	ТН
Итого:		1005,0	35,1	28,1	149,4	950,0	
Среда							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, фрикадельки мясные	250/20	15,0	9,8	29,3	257,2	139/2004 112/2004
	Котлета Особая с соусом красным основным	60/40	9,8	13,9	11,6	211,4	472/2/1997 528/3/1994
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	200/5	7,1	10,8	47,0	331,0	469/1994 14/2005
	Напиток из кураги	200	1,2	0	31,6	126,0	704/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого		831,0	37,3	35,1	148,3	1054,6	

Вторая неделя

Обед от 12 лет и старше -сво

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные	250/20	9,45	9,69	44,4	288,0	140/2004, 112/2004
	Плов по-домашнему с филе куриным	240 (50/190)	26,9	16,8	45,0	419,0	ТТК№2/2
	Напиток из плодов шиповника	200	0.8	-	30,0	119,0	705/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4.6	0.8	31,8	136,0	ТТК№57
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0.2	12,9	61,0	ТТК№57
Итого		801,0	43,7	27,4	164,1	1023,0	
Вторник							
Обед	Рассольник ленинградский на к/б	250	7,5	9,0	20,0	151,0	132/2004
	Котлета рыбная с соусом основным красным	60/40	11,3	7,4	13,3	161,0	324/1994 528/3/1994
	Рис отварной	200	5,0	10,2	54,0	306,0	465/1994
	Чай с лимоном	200/7	0.3	0	15,2	60,0	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
	Фрукт: яблоко свежее	1 шт (1/150)	0,6	0	12,0	70,0	ТН
Итого:		938,0	27,0	27,0	130,4	816,0	
Среда							
Обед	Борщ с капустой, картофелем на к/б	250	6,2	8,4	14,6	134,0	110/2004
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/50	9,45	8,5	16,34	202,0	ТТК№52 528/3/1994
	Макаронные изд. отварные	210	6,3	8,3	42,2	245,0	469/1994
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	2/31	4,6	0,8	31,8	136,0	ТТК№57
	Конфета Марсианка	1/10	0,2	1,0	7,0	41,0	ТН
Итого		832,0	27,0	27,0	126,9	816,0	
Четверг							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	250	10,4	6,8	29,1	218,0	139/2004
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	12,3	12,0	4,24	138,0	ТТК№20
	Рис отварной	190	4,5	7,2	48,6	275,0	465/1994
	Напиток из кураги	200	1,2	0	31,6	126,0	704/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
	Вафли	1/28	1,2	3,9	7,2	30,0	ТН
Итого		801,0	31,9	30,3	136,6	855,0	
Пятница							
Обед	Суп картофельный с крупой, фрикадельки мясные	250/20	7,9	5,1	27,4	174,0	138/2004 112/2004
	Котлеты домашние с соусом основным красным	50/50	6,1	8,3	13,2	156,0	271/2/2005 528/3/1994
	Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное	200/7	11,7	14,0	56,9	423,0	463/1994 14/2005
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
	Нектар фруктовый в ассортименте	1/200	0	0	16,0	60,0	ТН
Итого		1008,0	28,2	27,8	144,4	939,0	

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

СОГЛАСОВАНО:



Директор Школы № 20

10

[Signature]

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МАУ «Центр детского здорового питания»



А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 05.05.2025

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/рыбная консерва	250/20	8,5	14,5	30,7	204,0	T1/3/1994 133/2004
	Сосиска отварная	100	10,5	17,0	0,2	197,0	ТТК№100,1
	Каша пшениная вязкая, масло сливочное	220/3	6,2	11,5	49,3	279,0	463/1994 14/2005
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81,0	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого		824,0	27,9	43,4	114,9	829,0	
Вторник							
Обед	Щи из св. капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/20	14,3	11,0	32,1	252,0	124/2004 T-17/1994
	Котлета рыбная с соусом красным основным	100 (60/40)	12,4	8,3	12,7	176,0	324/1994 528/3/1994
	Рис отварной	220	5,5	8,8	59,4	336,0	465/1994
	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
	Нектар фруктовый в ассортименте	1/200	1,0	0,2	20,0	82,0	ТН
Итого:		1015,0	35,3	28,5	152,1	965,0	
Среда							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, фрикадельки мясные	250/20	15,0	9,8	29,3	257,2	139/2004 112/2004
	Котлета Особая с соусом красным основным	60/50	10,2	14,2	12,4	218,2	472/2/1997 528/3/1994
	Макаронные изделия отварные	230	8,1	9,4	54,1	338,0	469/1994
	Напиток из кураги	200	1,2	0	31,6	126,0	704/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	2/31	4,6	0,8	31,8	136,0	ТТК№57
	Пряник	1/42	1,9	1,8	12,8	40,0	ТН
Итого		914,0	41,0	36,0	172,0	1115,4	

Обед от 12 лет и старше -многодетные, овз

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные	250/20	9,45	9,69	44,4	288,0	140/2004, 112/2004
	Плов по-домашнему с филе куриным	240 (50/190)	26,9	16,8	45,0	419,0	ТТК№2/2
	Напиток из плодов шиповника	200	0,8	-	30,0	119,0	705/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	2/31	4,6	0,8	31,8	136,0	ТТК№57
	Вафли	1/28	1,2	2,9	7,2	30,0	ТН
Итого		800,0	43,0	30,2	158,4	992,0	
Вторник							
Обед	Рассольник ленинградский, щыпленок отварной	250/20	14,9	10,0	20,9	250,0	32/2004, Т-17/1994
	Котлета рыбная с соусом основным красным	60/40	11,3	7,4	13,3	161,0	324/1994 528/3/1994
	Рис отварной	180	4,5	9,2	48,6	275,0	465/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
	Фрукт: яблоко свежее	1 шт (1/150)	0,6	0	12,0	70,0	ТН
Итого:		938,0	33,9	27,0	125,9	884,0	
Среда							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные	250/20	6,6	9,4	32,3	219,0	110/2004 112/2004
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/50	9,45	8,5	16,34	202,0	ТТК№52 528/3/1994
	Макаронные изд. отварные	210	6,3	8,3	42,2	245,0	469/1994
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	2/31	4,6	0,8	31,8	136,0	ТТК№57
Итого		842,0	27,2	27,0	137,6	860,0	
Четверг							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, фрикадельки мясные	250/20	14,6	8,9	28,5	268,0	139/2004 112/2004
	Гуляш из филе щыпенка	50/50	12,3	12,0	4,24	138,0	ТТК№20
	Рис отварной	180	4,5	7,2	48,6	275,0	465/1994
	Напиток из кураги	200	1,2	0	31,6	126,0	704/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого		806,0	36,8	28,7	141,7	936,0	
Пятница							
Обед	Суп картофельный с крупой, фрикадельки мясные	250/20	7,9	5,1	27,4	174,0	138/2004 112/2004
	Котлеты домашние с соусом основным красным	50/50	6,1	8,3	13,2	156,0	271/2/2005 528/3/1994
	Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное	200/7	11,7	14,0	56,9	423,0	463/1994 14/2005
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	2/31	4,6	0,8	31,8	136,0	ТТК№57
	Нектар фруктовый в ассортименте	1/200	0	0	16,0	60,0	ТН
Итого		1039,0	30,5	28,2	160,3	1007,0	

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

СОГЛАСОВАНО:



Директор Школы № 20

до

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МАУ «Центр детского здорового питания»



А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 05.05.2025

Полдник-ОВЗ

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

Возрастная группа: от 7 лет и старше лет

Первая неделя

Полдник -ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Вафли Джумка	1/37	1,2	2,9	7,2	42,0	ТН
	Фрукт: яблоко свежее	1 шт (1/150)	0,6	0	18,9	78,0	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	27,6	115,0	585/3/1994
Итого		387,0	2,0	2,9	53,7	235,0	
Вторник							
Полдник	Пряник	1/42	1,9	1,8	12,8	60,0	ТН
	Фрукт: апельсин свежий	1 шт (1/150)	1,8	0,4	16,2	98,0	ТН
	Напиток лимонный	200	0,2	---	19,8	77,0	99/2004
Итого		378,0	3,9	2,2	48,8	235,0	
Четверг							
Полдник	Печенье «Юбилей»	2/17	1,8	8,9	21,1	163,0	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	3,0	6,4	9,4	160,0	ТН
Итого		434,0	5,0	15,3	45,5	381,0	

Полдник -ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Печенье Трио	1/45	0,5	1,1	18,0	60,0	ТН
	Напиток из черноплодной рябины	200	0,6	----	24,8	97,0	ТТК№27
	Фрукт: яблоко свежее	1 шт (150)	0,6	0	18,9	78,0	ТН
Итого		395,0	1,7	1,1	61,7	235,0	
Вторник							
Полдник	Печенье «Юбилей»	2/17	0,9	4,4	10,5	82,0	ТН
	Напиток лимонный	200	0,1	0	25,2	96,0	699/2004
	Фрукт: апельсин свежий	1 шт (1/150)	1,8	0,4	16,2	99,0	ТН
Итого:		384,0	2,8	4,8	51,9	277,0	
Среда							
Полдник	Батончик Чио рио	1/30	1,2	2,9	7,2	60,0	ТН
	Компот из свежих яблок и клюквы	200	0,1	0	24,9	97,0	ТТК№37
	Фрукт: яблоко свежее	1шт (1/150)	0,6	0	18,9	78,0	ТН
Итого		380,0	1,9	2,9	51,0	235,0	
Четверг							
Полдник	Конфета Импульс	1/16	0,6	4,0	9,9	78,0	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
	Фрукт: апельсин свежий	1 шт (1/150)	1,8	0,4	16,2	99,0	ТН
Итого		366,0	2,6	4,4	41,1	235,0	
Пятница							
Полдник	Батончик МилкиВэй	1/26	0,8	4,3	18,7	117,0	ТН
	Компот Южный	200	0,3	0	28,0	120,0	ТТК№1
	Фрукт: яблоко свежее	1 шт (1/150)	0,6	0	18,9	78,0	ТН
Итого		376,0	1,7	4,3	65,6	315,0	