

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 27.10.2025

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 ценность	№ 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	Огурец свежий	60,0	0,48	0,06	2,16	9	ТН
	Гуляш из говядины	50/50	11,2	6	3,5	135	437/2004
	Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное	200/10	5	13,1	41,64	293	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	11,9	68	ТТК№54
Итого:		603	19,18	19,7	78,7	587	
Среда							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт(40)	5,1	4,6	0,3	63	324/1997
	Сырники из рикотты, соус сладкий	210 (160/50)	13,7	15,1	49,3	367	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
Итого		650	19,2	19,7	78,7	587	
Четверг							
Завтрак	Огурец свежий	60,0	0,48	0,06	2,16	9	ТН
	Рыба по-школьному	90	12,8	9,4	3,7	153	ТТК№39
	Картофельное пюре	180	3,48	8,1	34,3	196	472/1994
	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
Итого		563	19,16	17,96	76,86	510	
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 (1/250)	0,60	0,00	6,00	60,00	ТН
Итого		993	19,1	19,7	77,5	587,4	

Завтрак 7-12 лет

Вторая неделя

Завтрак 7-12 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энерге тическ ая	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Суббота							
Завтрак	Пельмени отварные, масло сливочное	200/5	14,70	18,60	23,20	311,00	ТТК№664/1994 14/2005
	Чай с шиповником	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	ТТК№46
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,20	0,00	10,20	80,00	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,20	0,40	12,00	68,00	ТТК№54
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,60	0,00	12,00	70,00	ТН
Итого		788,00	17,90	19,00	72,40	587,00	
Среда							
	Сосиска отварная	100	7	7	0,2	187	ТТК№100,1
	Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное	180/10	3,6	4,8	23,2	180	Т4/1994 14/2005
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,20	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	629/1994
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5,00	5,80	9,40	50,00	ТН
	Печенье Сормовское	1/50	1,1	1,7	14,8	40	ТН
Итого		780	19,2	19,7	78,7	585	
Четверг							
Завтрак	Рыба по-школьному	90	11,1	7,9	3,7	153	ТТК№39
	Рис отварной, масло сливочное	200/10	5,00	9,50	38,90	291,00	465/1994 14/2005
	АК Компот Яблочный	200	0,90	0,00	18,30	75,00	ТТК№68
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,20	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
Итого		533,00	19,20	17,80	76,80	587,00	
Пятница							
Завтрак	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,34	10,8	ТН
	Котлета «Улыбка»	110 (80/30)	8,1	4,4	5,9	166	ТТК№13
	Картофельное пюре	200	3	9	25,3	215	472/1994
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	19,8	77	585/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,20	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	5,8	9,4	50	ТН
Итого		803	19,16	19,72	78,64	586,8	

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



Перспективное десятидневное меню с 27.10.2025
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			Энергет ическая	№ рецептуры
			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
	Ка́ша гречневая вязкая, масло сливочное	200/7	6	9	44	228	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:		565	23,8	23,24	92,5	647	
Среда							
Завтрак	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,9	9	10	149	3/1997
	Яйцо вареное	1 шт (40)	5,1	4,6	0,3	63	324/1997
	Каша рисовая молочная, масло сливочное	200/4	5,9	5,8	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		694	18,3	19,4	74,5	609	
Четверг							
Завтрак	Рыба по-школьному	100	20,5	7,9	3,7	153	ТТК№39
	Картофельное пюре	200	4,2	9	29,2	218	472/1994
	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		558	31,3	17,9	98,4	642	
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			Энергети- ческая ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Суббота							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт(40)	5,10	4,60	0,30	63,00	324/1997
	Каша пшениная молочная, масло сливочное	200/9	9,10	13,70	40,70	290,00	Т4/2004, 14/2005
	Чай с шиповником	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТТК№46
	Хлеб ржано- пшеничный	1/33	2,20	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
	Фрукт: груша свежая	1 шт (1/200)	0,60	0,00	6,00	60,00	ТН
Итого		682,00	17,30	18,70	78,10	541,00	
Среда							
Завтрак	Сосиска отварная	100	10,5	11	0,2	187	ТТК№100,
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	220/8	5,1	6,8	47,5	230	ТТК№58 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,20	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
Итого:		568,00	18,10	18,20	78,80	545,00	
Четверг							
Завтрак	Котлета рыбная	100,00	16,4	10,4	16,3	220	388/2004
	Рис отварной	220	5,5	8,8	42,2	276	465/1994
	АК Компот Яблочный	200	0,90	0,00	18,30	75,00	ТТК№68
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,,4	15,6	68	ТТК№54
Итого		553,00	25,00	19,20	92,40	639,00	
Пятница							
Завтрак	Котлета "Улыбка"	100 (60/40)	10	9,9	5,4	184	ТТК№13
	Картофельное пюре	220,00	4,62	9,9	32,12	239,8	472/1994
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	19,8	77	585/1994
	Хлеб ржано- пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого		586,00	21,52	21,00	105,02	694,80	

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 27.10.2025

Полдник от 7 до 12 лет- многодетные и ОВЗ

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

Возрастная группа: от 7-11 лет

Полдник от 7 до 12 лет ОВЗ и многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая	№ 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	Пудинг из творога (запеченный) со сладким соусом	150/50	45,3	16,4	31,1	356	362/2004
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103,3	762/3/1997
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Итого:	600	46,9	18	61,7	539,3	
Среда							
Полдник	Котлета куриная рубленая	50	7,2	7,8	5,1	116	ТТК№52
	Каша гречневая вязкая. Масло сливочное	150/10	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	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	70	ТН
Итого	617	16,4	17,5	91,1	576		
Четверг							
Полдник	Сырники из рикотты, соус сладкий	200 160/40	15,50	15,10	48,50	365,00	ТТК№72, 67
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
Итого	400	15,70	15,10	63,50	423,00		
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	2,60	6,00	13,80	62,00	ТН
Итого	442	25,3	14,1	35,5	385		

Полдник от 7 до 12 лет ОВЗ и многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Суббота							
Полдник	Гуляш из говядины	50/50	16,4	6	3,5	135	437/2004
	Рис отварной	190	4,35	7,76	49,29	271,76	465/1994
	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		523	23,25	14,16	85,89	545,76	
Среда							
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 14/2005
	Напиток ягодный	200	0,30	0,00	17,20	71,00	ТТК№64
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,20	0,00	10,20	80,00	ТН
Итого:		658	13,60	7,80	79,60	598,00	
Четверг							
Полдник	Пудинг с фруктами, соус сладкий	200/40	3,1	17,2	58,4	281	ТТК№51 ТТК №67
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,6	58	628/1994
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
Итого		650	8,3	23,6	83,4	459	
Пятница							
Полдник	Манник	200	7,8	17,5	69,3	344	ТТК№5
	Сладкая подлива	50	1,3	0	21,6	83	ТТК№25
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	12	103	763/3/1997
	Фрукт: груша свежая	1 шт (1/200)	0,6	0	6	60	ТН
Итого		650	11,1	19,1	108,9	590	

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 27.10.2025

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	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Печенье «Юбилей»	1/17	1,3	3,1	11,4	79	ТН
	Фрукт: груша свежая	1 шт (1/250)	0,6	0	11,59	60	ТН
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
Итого		474	2,2	3,1	38,19	199	
Вторник							
Полдник	Печенье" Трио"	1/45	2,2	7,2	30	194	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:		395	3	7,2	57	312	
Среда							
Полдник	Печенье «Юбилей»	2/17	2,6	6,2	22,8	158	ТН
	Фрукт: груша свежая	1 шт (1/250)	0,6	0	11,59	60	ТН
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
Итого		484	3,6	6,2	53,19	299	
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" Трио"	1/45	2,2	7,2	30	194	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		395	3	7,2	57	312	

Полдник ОВЗ

Полдник ОВЗ							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Суббота							
Полдник	Печенье «Юбилей»	4/17	1,30	3,10	11,40	79,00	ТН
	Фрукт: яблоко свежее	1 шт (1/150)	1,40	0,30	12,20	65,00	ТН
	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	628/1994
Итого		418,00	2,90	3,40	38,60	202,00	
Среда							
Полдник	Печенье «Юбилей»	4/17	1,30	3,10	11,40	79,00	ТН
	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	628/1994
	Фрукт: яблоко свежее	1 шт (1/150)	1,40	0,30	12,20	65,00	ТН
Итого:		418,00	2,90	3,40	38,60	202,00	
Четверг							
Полдник	Конфета Марсианка	1/11	0,20	1,50	7,00	41,00	ТН
	Фрукт: груша свежая	1 шт (1/200)	0,60	0,00	6,00	60,00	ТН
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	629/1994
Итого		418,00	1,10	1,50	28,20	161,00	
Пятница							
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		457,00	3,3	13	56,4	372	

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 27.10.2025

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

Обед с 7-12 лет вторая смена								
Присм пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептуры	
		блюда	Б	Ж	У			
Понедельник								
Обед	Салат из квашеной капусты	60	0	3	3,6	27	ТТК№50	
	Суп картофельный с бобовыми, 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	628/1994	
	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	Огурец свежий	60	0,48	0,06	2,16	9	ТН	
	Борщ Сибирский, щыпленок отварной	200/20	7,1	6,8	15,4	171	111/2004, Т-17/1994	
	Гуляш из говядины	50/50	11,2	6	3,5	135	437/2004	
	Каша гречневая рассыпчатая,масло сливочное	180/10	3,8	11,5	38,9	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	
	Печенье Сормовское	1/50	1,8	2,7	14,8	114	ТН	
	Итого:		853	26,88	27,6	110,2	822	
Среда								
Обед	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,34	10,8	ТН	
	Щи из свежей капусты с картофелем, фрикадельки мясные	200/20	5,1	5,7	18,1	129	124/2004	
	Котлета «Улыбка»	110 (80/30)	10,1	10	5,9	166	112/2004	
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	200/10	5,9	11,1	22,1	167	ТТК№13	
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	15,8	77	469/1994	
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	14/2005	
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	585/1994	
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	12,9	68	ТН	
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	10	63	ТТК№54	
	Итого		1208	26,86	27,52	110,2	821,8	
Четверг								
Обед	Огурец свежий	60,0	0,48	0,06	2,16	9	ТН	
	Рассольник Ленинградский, щыпленок отварной	200/20	7	5,4	16,2	166	132/2004	
	Рыба по-школьному	90	11,1	5,9	3,7	153	T-17/1994	
	Картофельное пюре	200	4	13,8	35,9	281	ТТК№39	
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	472/1994	
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	51	ТТК№61	
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	58	ТТК№54	
	Итого		828	26,88	25,76	107,6	802	
Пятница								
Обед	Помидор свежий	60	0,36	0	2,28	8,4	ТН	
	Суп картофельный/рыбная консерва	220/20	6,9	7,9	19,8	163	133/2004	
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10	8,2	11,3	165	T1/3/1994	
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	200/10	5,9	11,1	25,1	167	ТТК №52	
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	528/3/1994	
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	469/1994	
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	58	14/2005	
	Фрукт: груша свежая	1 шт (1/250)	0,60	0,00	6,00	60,00	628/1994	
	Итого		1293	26,36	27,6	105,6	759,4	
							ТТК№54	

Обед с 7-12 лет вторая смена

Обед с 7-12 лет вторая смена							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Суббота							
Обед	Огурец свежий	60	0,48	0,06	2,16	9	ТН
	Суп-лапша домашняя, цыпленок отварной	200/20	8,6	6,4	16,2	166	132/2004 Т-17/1994
	Пельмени отварные, масло сливочное	200/5	12,70	18,6	25,90	310,00	ТТК№664/199
	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
	Чай с шиповником	200	0,2	0	15	58	ТТК№46
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	70	ТН
Итого		1093,00	26,88	25,66	110,26	822	
Среда							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, говядина отварная	200/20	8	6,8	29,3	157	140/2004 Т8/1996
	Сосиска отварная	100,00	7	7	0,2	187	ТТК №100,1
	Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное	180/5	3,6	4,8	23,2	230	Т4/1994 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	629/1994
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	80	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	1,9	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Печенье Сормовское	1/50	1,1	1,7	14,8	40	ТН
Итого:		995,00	26,9	27,1	108	822	
Четверг							
Обед	Борщ с капустой и картофелем, фрикадельки мясные	200/20	7	5,9	19	136	110/2004 112/2004
	Рыба по-школьному	90	11,1	7,9	3,7	153	ТТК№39
	Рис отварной, масло сливочное	200/10	5,13	9,5	38,9	291	465/1994 14/2005
	АК Компот Яблочный	200	0,9	0	18,3	75	ТТК№68
	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		953,00	26,53	23,7	106	803
Пятница							
Обед	Помидор свежий	60	0,66	0	2,34	10,8	ТН
	Суп картофельный с бобовыми, фрикадельки мясной	200/20	5,8	7,8	21,3	174	132/2004 112/2004
	Котлеты "Улыбка"	110 (80/30)	8,1	4,4	5,9	166	ТТК№13
	Картофельное пюре,масло сливочное	200/10	3	9	25,3	215	472/1994 14/2005
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	19,8	77	585/1994
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	5,8	9,4	50	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
Итого		1058,00	26,86	27,6	109,84	821,8	

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 27.10.2025

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

Обед от 7 до 12 лет за родительскую плату							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		блюда	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	180/3	5,1	10,1	42,2	264	469/1994 14/2005
	Компот Изюминка	200	0,4	0	21,1	85	ТТК№62
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
		736	25,8	26,5	107,3	765	
Итого							
Вторник							
Обед	Борщ Сибирский	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	200/5	6,8	9	31,8	255	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
		753	38,7	22,3	100,5	792	
Итого:							
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	160	4,6	6,6	37,6	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
		720	23,3	22,6	100,5	705	
	Итого						
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
		778	28,8	27,2	107,3	841	
Итого							
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	180/8	4,54	7,2	43,7	276	469/1994
	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
		756	28,14	28,2	125,8	883	
Итого							

Обед от 7 до 12 лет за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергети ческая	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Суббота							
Обед	Суп-лапша домашняя, цыпленок отварной	200/20	8,6	6,4	16,2	166	132/2004
							T-17/1994
	Котлета "Улыбка"	60/40	12,2	11,4	14,7	234	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	180/3	6,3	10,9	42,3	280	469/1994 14/2005
	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		740,00	29,6	29,1	106,3	819	
Среда							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, цыпленок отварной	220/20	8	6,8	29,3	155	140/2004,
							T-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
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,6	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		925,00	27,2	26,8	113	773	
Четверг							
Обед	Борщ с капустой и картофелем, фрикадельки мясные	200/20	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 пшенная вязкая, масло сливочное	180/7	5	11,7	44	262	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		755	27,4	28,3	100,5	772	
Пятница							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, фрикадельки мясные	200/20	9,4	9,17	23,5	214	139/2004 112/2004
							ТТК№100,1
	Сосиски отварные	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№5814/20 05
	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		763,00	29,8	28,87	113,4	826	

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 27.10.2025

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

Обед от 12 лет и старше за родительскую плату							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая	№ 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	60/50	12	8,4	4,8	174	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	180	5,8	9	39,3	277	469/1994 14/2005
	Компот Изюминка	200	0,4	0	21,1	85	ТТК№62
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого		816	32	27,7	126,1	890	
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	9,6	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	22,8	115,2	816	
Среда							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	250	7,4	6,7	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 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		970	26,4	24,2	114,9	836	
Четверг							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	250/20	8,5	6,6	20,9	204	132/2004 Т- 17/1994
	Сосиска отварная	100	10,5	11	0,2	197	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая	180	5,2	10,6	48,7	237	ТТК№58
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	15,9	61	ТТК№54
	Пряник	1/42	2,60	6,00	13,80	62,00	ТН
Итого		817	28,9	34,4	114,5	819	
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,масло сливочное	190/3	4,8	10	46,1	328	465/1994 14/2005
	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		829	32,1	35,4	137,3	1005	

Обед от 12 лет и старше за родительскую плату

Вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергет ическа	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Суббота							
Обед	Суп-лапша домашняя,цыпленок отварной	250/20	9,8	7,4	20,2	203	132/2004 Т-17/1994
	Котлета "Улыбка"	100(60/40)	14,1	13,6	16,3	260	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные	230	7,1	10,7	47,1	293	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		833,00	33,50	32,10	116,70	895,00	
Среда							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	250	8	6,8	29,3	155	140/2004
	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
	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
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		968,00	29,5	27,2	130,5	854	
Четверг							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, 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 пшеничная вязкая, масло сливочное	180/3	5,3	10,1	45,7	260	463/1994 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
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Итого		811	29,4	28,6	118,5	851
Пятница							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, фрикадельки мясные	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	11	51,2	257	ТТК№5814/2005
	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	34,3	114,9	865	

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 27.10.2025

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

Обед от 12 и старше-СВО							
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	9,4	9,5	29,1	218	139/2004 Т/-1996
	Гуляш из филе цыпленка	60/50	12	8,4	4,8	174	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	180	5,8	9	39,3	277	469/1994 14/2005
	Компот Изюминка	200	0,4	0	21,1	85	ТТК№62
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого		816	32	27,7	126,1	890	
Вторник							
Обед	Борщ Сибирский	250	6,6	5,8	19	172	111/2004
	Рыба по-школьному	100	20,5	5,9	3,7	153	ТТК№39
	Картофельное пюре	190	4,2	9	38,4	219	472/1994
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого:		806	35,9	21,5	113,7	764	
Среда							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	250	7,4	6,7	21,4	173	124/2004
	Котлета "Улыбка"	100 (70/30)	11,7	12,3	6,1	158	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 ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	13,2	80	ТН
Итого		970	28,1	26,7	114,1	811	
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	180	5,2	10,6	48,7	237	ТТК№58
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Пряник	1/42	2,60	6,00	13,80	62,00	ТН
Итого		817	28,9	34,4	110,5	819	
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,масло сливочное	190/3	4,8	10	46,1	328	465/1994 14/2005
	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		829	32,1	35,4	137,3	1005	

Обед от 12 и старше-СВО

Вид пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергети ческая	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Суббота							
Обед	Суп-лапша домашняя,цыпленок отварной	250/20	9,8	7,4	20,2	203	132/2004 Т-17/1994
	Котлета "Улыбка"	100 (60/40)	14,1	13,6	16,3	260	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные	230	7,1	10,7	47,1	293	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		833,00	33,50	32,10	116,70	895,00	
Среда							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	250	8	6,8	29,3	155	140/2004
	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
	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
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		968,00	29,5	27,2	130,5	854	
Четверг							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные	250/20	6,4	4,4	28,8	196	110/2004 Т-17/1994
	Птица запеченная (бедро)	100	13,4	13,5	0,2	208	ТТК №32,1
	Каша пшенинная вязкая, масло сливочное	180/3	5,3	10,1	45,7	260	463/1994 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
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого		811	29,4	28,6	118,5	851	
Пятница							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, фрикадельки мясные	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	11	51,2	257	ТТК№58 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	34,3	114,9	865	

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 27.10.2025

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

Обед от 12 лет и старше-ОВЗ, многочисленные							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б, говядина отварная	250/10	12	11,2	29,1	243,4	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
	Компот Изюминка	200	0,4	0	21,1	85	ТТК№62
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого		853	36,7	29,7	140,35	972,4	
Вторник							
Обед	Борщ Сибирский, цыпленок отварной	250/20	9,2	7	19,2	208	111/2004,Т-17/1994
	Рыба по-школьному	100	22,7	6,6	4,1	170	ТТК №39
	Картофельное пюре	200	4,1	9,6	38,3	218	472/1994
	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	38,4	23,6	115,4	816	
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	200/6	6,8	8	45,9	287	469/1994
	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		996	31,2	26,8	115,5	844	
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	180/4	5,4	10,6	50,1	242	ТТК№58 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Пряник	1/42	2,6	6	13,8	62	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого		862	31,6	35	130,8	899	
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, масло сливочное	200/10	4,8	10,2	46,1	276	465/1994 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		846	32,1	35,6	137,3	953	

Обед от 12 лет и старше -ОВЗ, многодетные

Обед от 12 лет и старше -ОВЗ, многодетные							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергет ическая	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Суббота							
Обед	Суп-лапша домашняя, цыпленок отварной	250/20	9,80	7,40	20,20	203,00	132/2004 Т-17/1994
	Котлета "Улыбка"	100(60/40)	14,10	13,60	16,30	260,00	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные	180	7,00	13,42	47,00	265,00	469/1994
	АК Напиток ягодный	200	0,30	0,00	17,20	71,00	ТТК №64
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	4,40	0,80	15,90	68,00	ТТК №54
	Конфета Марсианка	2/11	0,50	3,10	14,00	82,00	ТН
Итого		805,00	36,10	38,32	130,60	949,00	
Среда							
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	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
	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:		955,00	32,60	27,10	111,90	812,00	
Четверг							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, 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 пшенная 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		825,0	29,84	32,31	123,2	849,4	
Пятница							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, фрикадельки мясные	250/20	13,10	11,90	28,80	262,00	139/2004 112/2004
	Сосиски отварные	100	10,50	11,00	0,20	197,00	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	220/10	6,30	14,70	51,50	313,00	ТТК№5814/20 05
	Чай с шиповником	200	0,40	0,00	18,80	81,00	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,20	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
Итого		833,00	32,50	38,00	115,20	921,00	