

20

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

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



СОГЛАСОВАНО:

Директор Школы №

20

[Handwritten signature]



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «Центр детского здорового питания»

[Handwritten signature]

А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 09.02.2026

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 | 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, масло сливочное | 190/6 | 6,8 | 10,9 | 36,4 | 281 | 469/1994 14/2005 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 1/25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК№54 |
| Итого: | | 521 | 18,9 | 19,3 | 75,6 | 564,4 | |
| Вторник | | | | | | | |
| Завтрак | Гуляш | 50/50 | 10,1 | 12,2 | 21,35 | 137 | 437/2004 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 5,8 | 5,2 | 28,4 | 186 | Т4/1994 |
| | АК Компот яблочный | 200 | 0,9 | 0 | 10,35 | 75 | ТТК№68 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 1/33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| Итого: | | 513 | 19,2 | 17,8 | 77 | 470 | |
| Среда | | | | | | | |
| Завтрак | Бутерброд с повидлом | 20/5/25 | 3,7 | 4,3 | 21,3 | 134 | 2/2004 |
| | Каша Дружба, масло сливочное | 200/10 | 13,3 | 12 | 33 | 280,2 | Т4/2004 14/2005 |
| | Кофейный напиток | 200 | 1,4 | 1,6 | 9,6 | 103,3 | 762/3/1997 |
| | Фрукт: Яблоко свежее | 1/150 | 0,6 | 0 | 12 | 70 | ТН |
| Итого: | | 610 | 19 | 17,9 | 75,9 | 587,5 | |
| Четверг | | | | | | | |
| Завтрак | Рыба по-школьному | 90 | 12,6 | 6,6 | 4,1 | 180,9 | ТТК№39 |
| | Картофельное пюре, масло сливочное | 180/5 | 3,8 | 11,7 | 34,28 | 233,2 | 472/1994 14/2005 |
| | АК Компот из сухофруктов | 200 | 0,2 | 0 | 20,8 | 84 | ТТК№61 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 1/33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| Итого: | | 508 | 19 | 18,7 | 76,08 | 570,1 | |
| Пятница | | | | | | | |
| Завтрак | Плов по-домашнему с филе куриным | 50/190 | 9,3 | 12,8 | 31,2 | 313,5 | ТТК№2/2 |
| | Напиток Витаминный | 200 | 0,3 | 0,14 | 10,5 | 82 | ТТК№59 |
| | Молоко питьевое ультрапастеризованное | 1/200 | 5 | 3,6 | 9,4 | 60 | ТН |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 1/33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| | Баранка сдобная | 1/35 | 2,2 | 2,7 | 9,2 | 60 | ТН |
| Итого: | | 708 | 19,2 | 19,64 | 77,2 | 587,5 | |

Завтрак от 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 | 100 (50/50) | 10 | 8,2 | 11,3 | 150 | ТТК№52 528/3/1994 |
| | Макаронные изделия отварные, масло сливочное | 180/5 | 6,55 | 9,2 | 33,6 | 188 | 469/1994 14/2005 |
| | Чай с лимоном | 200/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | 629/1994 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 1/33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| Итого: | | 525 | 19,25 | 17,8 | 77 | 470 | |
| Вторник | | | | | | | |
| Завтрак | Котлеты мясные | 90 | 9,55 | 8,05 | 12,7 | 115,3 | ТТК№63 |
| | Рис отварной, масло сливочное | 200/10 | 5 | 11,1 | 21,7 | 258,2 | 465/1994 14/2005 |
| | АК Чай с шиповником | 200 | 0,4 | 0 | 12,8 | 81 | ТТК№46 |
| | Хлеб пшеничный | 1/25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК№54 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 1/33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| Итого: | | 558 | 19,25 | 19,75 | 77 | 587,5 | |
| Среда | | | | | | | |
| Завтрак | Яйца вареные | 1/40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 324/1997 |
| | Бутерброд с сыром | 5/20/25 | 6,7 | 5,9 | 10,2 | 120 | 3/1997 |
| | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес", масло сливочное | 150/5 | 5,4 | 7,65 | 43,9 | 226,8 | Т4/2004 14/2005 |
| | Кофейный напиток | 200 | 1,4 | 1,6 | 10,4 | 103 | 762/3/1997 |
| | Фрукт: яблоко свежее | 1/150 | 0,6 | 0 | 12 | 60 | ТН |
| Итого: | | 595 | 19,2 | 19,75 | 76,8 | 572,8 | |
| Четверг | | | | | | | |
| Завтрак | Рыба по-школьному | 90 | 12,6 | 6,6 | 11,33 | 200,2 | ТТК№39 |
| | Картофельное пюре, масло сливочное | 170/5 | 3,57 | 11,4 | 32,05 | 222,3 | 472/1994 |
| | АК Чай с лимоном | 200/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | 629/2005 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 1/33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| Итого: | | 505 | 18,87 | 18,4 | 75,48 | 554,5 | |
| Пятница | | | | | | | |
| Завтрак | Жаркое по-домашнему | 50/150 | 16,45 | 17,6 | 34,9 | 260 | 436/2004 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 1/33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| | Сок фруктовый в ассортименте | 1/200 | 0,2 | 0 | 10,2 | 80 | ТН |
| Итого: | | 633 | 19,25 | 18 | 77 | 470 | |

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

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



СОГЛАСОВАНО:

Директор Школы № 20

[Handwritten signature]

УТВЕРЖДАЮ:



Директор

МАУ «Центр детского здорового питания»

[Handwritten signature]
А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 09.02.2026
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

Первая неделя

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|--|----------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|----------------------|
| | | блюда | Б | Ж | У | | |
| Понедельник | | | | | | | |
| Завтрак | Котлета куриная рубленая с соусом красным основным | 100 (50/50) | 10 | 8,2 | 11,3 | 150 | ТТК№52 528/3/1994 |
| | Макаронные изделия отварные | 220 | 5,4 | 9,8 | 34,4 | 264 | 469/1994 |
| | АК Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 1/33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| Итого: | | 553 | 18 | 18,4 | 77,6 | 544 | |
| Вторник | | | | | | | |
| Завтрак | Котлета "Домашняя" с сметанно-томатным соусом | 70/30 | 11 | 11,1 | 11,66 | 217 | 271/2005 601/2004 |
| | Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное | 190/8 | 6,1 | 11,3 | 30 | 256 | Т4/1994 |
| | Компот яблочный | 200 | 0,9 | 0 | 18,3 | 75 | ТТК№68 |
| | Хлеб пшеничный | 1/25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 60 | ТТК№54 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 1/33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| Итого: | | 556 | 22,3 | 23 | 89,76 | 680 | |
| Среда | | | | | | | |
| Завтрак | Яйца вареные | 1/40 | 5,1 | 7,5 | 0,3 | 63 | 324/1997 |
| | Вареники с картофелем, масло сливочное | 170/3 | 15,5 | 10,9 | 50,9 | 341 | ТТК№69, 14/2005 |
| | АК 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: | | 620 | 21,1 | 18,4 | 76,6 | 544 | |
| Четверг | | | | | | | |
| Завтрак | Котлета рыбная | 100 | 9 | 9 | 8,3 | 112 | 324/1994 |
| | Картофельное пюре | 190 | 4,3 | 8,6 | 27,74 | 207,1 | 472/1994 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,2 | 0 | 20,8 | 84 | ТТК№61 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 2/33 | 4,8 | 0,8 | 33,8 | 144 | ТТК№54 |
| Итого: | | 556 | 18,3 | 18,4 | 90,64 | 547,1 | |
| Пятница | | | | | | | |
| Завтрак | Плов по-домашнему с филе куриным | 50/150 | 15,3 | 17,6 | 33,9 | 349 | ТТК№2/2 |
| | АК Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 1/25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК№54 |
| | Фрукт: Яблоко свежее | 1/150 | 0,6 | 0,6 | 15 | 78 | ТН |
| Итого: | | 575 | 18 | 18,4 | 76,8 | 546 | |

Завтрак от 12 лет и старше-родительская плата

Вторая неделя

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|--|----------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------|-----------------------|
| | | блюда | Б | Ж | У | | |
| Понедельник | | | | | | | |
| Завтрак | Котлета куриная рубленая с соусом красным основным | 100 (50/50) | 10 | 8,2 | 11,3 | 150 | ТТК№52, 528/3/1994 |
| | Макаронные изделия отварные | 210 | 5,3 | 10 | 43,2 | 262 | 469/1994 |
| | АК Чай с лимоном | 200/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | 629/1994 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 1/33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| Итого: | | 550 | 18 | 18,6 | 86,6 | 544 | |
| Вторник | | | | | | | |
| Завтрак | Котлета мясная | 100 | 14,1 | 13,6 | 16,3 | 260 | ТТК№63 |
| | Рис отварной, масло сливочное | 210/7 | 5,32 | 9 | 43,7 | 267 | 465/1994, 14/2005 |
| | Чай с шиповником | 200 | 0,4 | 0 | 18,8 | 81 | ТТК№46 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 1/33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| Итого: | | 550 | 22,22 | 23 | 95,7 | 680 | |
| Среда | | | | | | | |
| Завтрак | Бутерброд с сыром | 5/20/25 | 6,7 | 5,9 | 10,2 | 120 | 3/1997 |
| | Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» | 150 | 10,5 | 12,5 | 45,6 | 304,8 | Т4/2004 |
| | АК Чай с лимоном | 200/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | 629/1994 |
| | Фрукт: яблоко свежее | 1/150 | 0,6 | 0 | 12 | 60 | ТН |
| Итого: | | 557 | 18,1 | 18,4 | 83 | 544,8 | |
| Четверг | | | | | | | |
| Завтрак | Котлета рыбная | 100 | 8,7 | 5,2 | 8,3 | 112 | 324/1994 |
| | Картофельное пюре | 220 | 6,7 | 12,8 | 36,5 | 302 | 472/1994 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 528/1994 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 1/33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| Итого: | | 553 | 18 | 18,4 | 76,7 | 544 | |
| Пятница | | | | | | | |
| Завтрак | Птица запеченная (бедро) | 100 | 12,9 | 14 | 0,2 | 174 | ТТК№32,1 |
| | Каша гречневая вязкая, масло сливочное | 200/10 | 4,6 | 8,4 | 38,5 | 288,9 | ТТК№58 14/2005 |
| | 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 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| Итого: | | 568 | 22 | 23 | 89,3 | 679,9 | |

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»

А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 09.02.2026

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

Первая неделя

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|--|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------------|
| | | блюда | Б | Ж | У | | |
| Понедельник | | | | | | | |
| Полдник | Вареники с картофелем, масло сливочное | 200/10 | 18,2 | 14,3 | 59,4 | 443,3 | ТТК№69, 14/2005 |
| | Чай с шиповником | 200 | 0,4 | 0 | 18,8 | 81 | ТТК№46 |
| | Сок фруктовый в ассортименте | 1/200 | 0,2 | 0 | 10,2 | 80 | ТН |
| | Печенье Сормовское | 1/50 | 1,1 | 1,7 | 13,8 | 40 | ТН |
| Итого: | | 635 | 19,9 | 16 | 102,2 | 644,3 | |
| Вторник | | | | | | | |
| Полдник | Запеканка из творога, соус сладкий | 140/40 | 20,1 | 13,4 | 21,7 | 328 | 366/2004 ТТК№67 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Фрукт: груша свежая | 1/200 | 0,8 | 0,2 | 20 | 84 | ТН |
| Итого: | | 590 | 21,1 | 13,6 | 56,7 | 470 | |
| Среда | | | | | | | |
| Полдник | Фрикадельки в соусе | 55/50 | 12,3 | 8,7 | 9,7 | 217 | 469/2004 |
| | Рис отварной | 150 | 3,8 | 4,7 | 42,9 | 230 | 465/1994 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 1/25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК№54 |
| | Фрукт: апельсин свежий | 1/200 | 1,8 | 0,4 | 21 | 80 | ТН |
| Итого: | | 680 | 20 | 14 | 101,5 | 646 | |
| Четверг | | | | | | | |
| Полдник | Макароны запеченные с сыром, масло сливочное | 180/10 | 9,82 | 14,75 | 44 | 358 | ТТК№226 14/2005 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,9 | 5 | 32,5 | 190 | 693/2004 |
| | Молоко питьевое ультрапастеризованное | 1/200 | 5 | 6,4 | 9,4 | 120 | ТН |
| Итого: | | 590 | 19,72 | 26,15 | 85,9 | 668 | |
| Пятница | | | | | | | |
| Полдник | Гуляш из филе цыпленка | 60/50 | 16,39 | 16 | 5,3 | 219,3 | ТТК№20 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 6,4 | 5,8 | 31,5 | 206,6 | Т4/1994 |
| | Напиток ягодный | 200 | 0,6 | 0 | 24,8 | 97 | ТТК№64 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 1/33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| | Печенье Трио | 1/45 | 1,3 | 3,1 | 11,4 | 79 | ТН |
| Итого: | | 588 | 27,09 | 25,3 | 89,9 | 673,9 | |

Полдник от 7 до 12 лет ОВЗ и многодетные

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|---|------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------|--------------------|
| | | блюда | Б | Ж | У | | |
| Понедельник | | | | | | | |
| Полдник | Вареники с картофелем, масло сливочное | 200/8 | 9,6 | 12,3 | 32,4 | 347 | ТТК№69, 14/2005 |
| | Молоко питьевое ультрапастеризованное | 1/200 | 5 | 6,4 | 9,4 | 120 | ТН |
| | Хлеб пшеничный | 1/25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК№54 |
| Итого: | | 433 | 16,5 | 18,9 | 54,7 | 528 | |
| Вторник | | | | | | | |
| Полдник | Пудинг из творога (запеченный) с соусом сладким | 150/30 | 22,7 | 14,7 | 27,9 | 320 | 362/2004 ТТК№67 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,2 | 0 | 20,8 | 84 | ТТК№61 |
| | Фрукт: яблоко свежее | 1/150 | 0,6 | 0 | 12 | 60 | ТН |
| Итого: | | 530 | 23,5 | 14,7 | 60,7 | 464 | |
| Среда | | | | | | | |
| Полдник | Гуляш | 50/50 | 16,4 | 6 | 3,5 | 135 | 437/2004 |
| | Рис отварной | 160 | 4 | 6,4 | 43,2 | 245,3 | 465/1994 |
| | Чай с лимоном | 200/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | 629/1994 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 1/33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| | Пряник | 1/42 | 2,6 | 6 | 13,8 | 62 | ТН |
| Итого: | | 542 | 25,7 | 18,8 | 92,6 | 574,3 | |
| Четверг | | | | | | | |
| Полдник | Каша гречневая по-купечески с филе куриным | 60/160 | 16,6 | 19,9 | 37,4 | 370 | ТТК№71 |
| | Компот яблочный | 200 | 0,9 | 0 | 18,3 | 75 | ТТК№68 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 1/33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| | Сок фруктовый в ассортименте | 1/200 | 0,2 | 0 | 10,2 | 80 | ТН |
| | Баранка слобная | 1/35 | 2,9 | 2,7 | 19,2 | 121,8 | ТН |
| Итого: | | 688 | 23 | 23 | 102 | 718,8 | |
| Пятница | | | | | | | |
| Полдник | Бутерброд с сыром | 5/20/25 | 6,9 | 9 | 10 | 149 | 3/1997 |
| | Каша Янтарная, масло сливочное | 150/10 | 6,5 | 13,5 | 33,7 | 293 | 305/2004, 14/2005 |
| | Молоко питьевое ультрапастеризованное | 1/200 | 5 | 6,4 | 9,4 | 120 | ТН |
| Итого: | | 410 | 18,4 | 28,9 | 53,1 | 562 | |

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ Г.ЙОШКАР-ОЛЫ»

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



СОГЛАСОВАНО

Директор Школы № 20

[Handwritten signature]

УТВЕРЖДАЮ:



Директор

МАУ «Центр детского здорового питания»

А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 09.02.2026

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 | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|---------------------------------------|------------|------------------|------------|-------------|-------------------------|-------------|
| | | блюда | Б | Ж | У | | |
| Понедельник | | | | | | | |
| Полдник | Баранка сдобная | 1/35 | 2,9 | 2,7 | 19,2 | 121,8 | ТН |
| | Молоко питьевое ультрапастеризованное | 1/200 | 5 | 6,4 | 9,4 | 120 | ТН |
| | Чай с шиповником | 200 | 0,4 | 0 | 18,8 | 81 | ТТК№46 |
| Итого: | | 435 | 8,3 | 9,1 | 47,4 | 322,8 | |
| Вторник | | | | | | | |
| Полдник | Пряник | 1/42 | 2,6 | 6 | 13,8 | 62 | ТН |
| | Фрукт: яблоко свежее | 1/150 | 0,6 | 0,6 | 15 | 78 | ТН |
| | АК Чай с лимоном | 200/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | 629/1994 |
| Итого: | | 399 | 3,5 | 6,6 | 44 | 200 | |
| Среда | | | | | | | |
| Полдник | Печенье «Супер-контик» | 1/50 | 2,8 | 13 | 31 | 232 | ТН |
| | 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: | | 450 | 3,2 | 13 | 62 | 396 | |
| Четверг | | | | | | | |
| Полдник | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Фрукт: апельсин свежий | 1/200 | 1 | 0,4 | 21 | 80 | ТН |
| Итого: | | 400 | 1,2 | 0,4 | 36 | 138 | |
| Пятница | | | | | | | |
| Полдник | Печенье Сормовское | 1/50 | 1,1 | 1,7 | 13,8 | 40 | ТН |
| | Фрукт: яблоко свежее | 1/150 | 0,6 | 0,6 | 15 | 78 | ТН |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| Итого: | | 400 | 1,9 | 2,3 | 43,8 | 176 | |

Полдник - ОВЗ

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|---------------------------------------|------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------|-------------|
| | | блюда | Б | Ж | У | | |
| Понедельник | | | | | | | |
| 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 | |
| Вторник | | | | | | | |
| Полдник | Печенье «Супер-контик» | 1/50 | 2,8 | 13 | 31 | 232 | ТН |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | 629/1994 |
| | Сок фруктовый в ассортименте | 1/200 | 0,2 | 0 | 10,2 | 80 | ТН |
| Итого: | | 450 | 3,3 | 13 | 56,4 | 372 | |
| Среда | | | | | | | |
| Полдник | Фрукт: Апельсин свежий | 1/150 | 1,8 | 0,4 | 21 | 80 | ТН |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| Итого: | | 350 | 2 | 0,4 | 36 | 138 | |
| Четверг | | | | | | | |
| Полдник | Фрукт: груша свежая | 1/200 | 0,6 | 0 | 12 | 60 | ТН |
| | Чай с лимоном | 200/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | 629/1994 |
| Итого: | | 407 | 0,9 | 0 | 27,2 | 120 | |
| Пятница | | | | | | | |
| Полдник | Печенье «Юбилей» | 3/17 | 1,3 | 3,1 | 11,4 | 79 | ТН |
| | Фрукт: яблоко свежее | 1/150 | 0,6 | 0 | 12 | 60 | ТН |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| Итого: | | 401 | 2,1 | 3,1 | 38,4 | 197 | |

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

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



СОГЛАСОВАНО:

Директор Школы № 20

[Handwritten signature]



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «Центр детского здорового питания»

[Handwritten signature]
А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 09.02.2026

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

Первая неделя

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|--|----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-----------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Понедельник | | | | | | | |
| Обед | Рассольник Ленинградский на к/б | 200 | 4,7 | 4,2 | 11,6 | 114 | 132/2004 |
| | 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, масло сливочное | 190/10 | 6,8 | 13,3 | 36,4 | 317,9 | 469/1994, 14/2005 |
| | АК Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 1/25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК№54 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 1/33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| Итого: | | 758 | 26 | 26,3 | 104,1 | 787,3 | |
| Вторник | | | | | | | |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной | 200/20 | 4,2 | 5,9 | 11,3 | 174 | 124/2004, Т17/1994 |
| | Гуляш | 50/50 | 10,1 | 12,2 | 21,35 | 137 | 437/2004 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 5,8 | 5,2 | 28,4 | 186 | Т4/1994 |
| | Компот яблочный | 200 | 0,9 | 0 | 10,35 | 75 | ТТК№68 |
| | Хлеб пшеничный | 1/25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК№54 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 1/33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| Итого: | | 758 | 25,3 | 23,9 | 101,2 | 705 | |
| Среда | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный/рыбная консерва | 200/20 | 5,6 | 7 | 17,9 | 162,6 | 133/2004 Т1/3/1994 |
| | Котлеты мясные | 90 | 10,3 | 7,4 | 14,7 | 164,4 | ТТК№63 |
| | Макаронные изделия отварные, масло сливочное | 180/10 | 6,4 | 12,6 | 30,4 | 302 | 469/1994, 14/2005 |
| | 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 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| Итого: | | 765 | 26,9 | 27,6 | 108 | 822 | |
| Четверг | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные | 200/20 | 5,8 | 5,6 | 17,8 | 191 | 140/2004 112/2004 |
| | Рыба по-школьному | 90 | 12,6 | 6,6 | 4,1 | 180,9 | ТТК№39 |
| | Картофельное пюре, масло сливочное | 180/5 | 3,8 | 11,7 | 34,28 | 233,2 | 472/1994 14/2005 |
| | 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 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| Итого: | | 753 | 26,7 | 24,5 | 106,78 | 822,1 | |
| Пятница | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми, цыпленок отварной | 200/20 | 10,52 | 11,6 | 11,3 | 162,5 | 139/2004 Т17/1994 |
| | Плов по-домашнему с филе куриным | 50/190 | 9,3 | 12,8 | 31,2 | 313,5 | ТТК №2/2 |
| | АК Напиток Витаминный | 200 | 0,3 | 0,14 | 10,5 | 82 | ТТК№59 |
| | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,4 | 25,8 | 122 | ТТК№54 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 1/33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| | Фрукт: Яблоко свежее | 1/150 | 0,6 | 0 | 12 | 70 | ТН |
| Итого: | | 893 | 26,92 | 25,34 | 107,7 | 822 | |

Обед от 7 до 12 лет вторая смена

Вторая неделя

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|---|----------------|------------------|-------------|---------------|-------------------------|------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Понедельник | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный/рыбная консерва | 200/20 | 6,15 | 6,5 | 24,6 | 235 | 133/2004, Т1/3/1994 |
| | Котлета куриная рубленая с соусом красным основным | 100 (50/50) | 10 | 8,2 | 11,3 | 150 | ТТК№52, 528/3/1994 |
| | Макаронные изделия отварные, масло сливочное | 180/5 | 6,55 | 9,2 | 33,6 | 188 | 469/1994 |
| | АК Чай с лимоном | 200/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | 14/2005 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 1/33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | 629/1994 |
| Итого: | | 745 | 25,4 | 24,3 | 101,6 | 705 | ТТК№54 |
| Вторник | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми, говядина отварная | 200/20 | 4 | 3 | 24,3 | 197 | 139/2004 |
| | Котлеты мясные | 90 | 12,7 | 12,2 | 14,7 | 115,3 | Т8/1996 |
| | Рис отварной, масло сливочное | 200/5 | 5 | 11,6 | 21,7 | 258,2 | ТТК№63 |
| | АК Чай с шиповником | 200 | 0,4 | 0 | 12,8 | 81 | 465/1994 14/2005 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 2/33 | 4,8 | 0,8 | 33,8 | 144 | ТТК№46 |
| Итого: | | 781 | 26,9 | 27,6 | 107,3 | 795,5 | ТТК№54 |
| Среда | | | | | | | |
| Обед | Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные | 200/20 | 7,2 | 5,6 | 21,4 | 136 | 110/2004 112/2004 |
| | Котлета "Улыбка" | 100 (70/30) | 12 | 13,3 | 23,7 | 293 | ТТК№13 |
| | Макаронные изделия отварные | 160 | 3,7 | 4,4 | 25 | 146 | 469/1994 |
| | АК Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 1/33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| Итого: | | 713 | 25,5 | 23,7 | 102 | 705 | ТТК№54 |
| Четверг | | | | | | | |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем на к/б, дыпленок отварной | 200/20 | 5,6 | 6,9 | 19,6 | 148,3 | 124/2004 |
| | Рыба по-школьному | 90 | 12,6 | 6,6 | 11,33 | 200,2 | Т17/1994 |
| | Картофельное пюре, масло сливочное | 150/5 | 3,15 | 9,9 | 27,9 | 163,5 | ТТК№39 |
| | Чай с лимоном | 200/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | 472/1994 14/2005 |
| | Хлеб пшеничный | 1/25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | 629/1994 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 1/33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| Итого: | | 730 | 25,95 | 24 | 103,83 | 705 | ТТК№54 |
| Пятница | | | | | | | |
| Обед | Солянка «Школьная» | 200/20 | 9 | 8,3 | 29,5 | 140 | ТТК№70 |
| | Птица запеченная (бедро) | 100 | 7,75 | 14 | 0,2 | 209,3 | ТТК№32,1 |
| | Каша гречневая вязкая, масло сливочное | 180/5 | 7,6 | 4,8 | 46,2 | 262,2 | ТТК№58 |
| | АК Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 14/2005 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 1/33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | 628/1994 |
| Итого: | | 738 | 26,95 | 27,5 | 107,8 | 741,5 | ТТК№54 |

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

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



СОГЛАСОВАНО:

Директор Школы № 20

[Handwritten signature]



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «Центр детского здорового питания»

[Handwritten signature] А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 09.02.2026

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

Первая неделя

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|--|----------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-----------------------|
| | | блюда | Б | Ж | У | | |
| Понедельник | | | | | | | |
| Обед | Рассольник Ленинградский, на к/б | 200 | 2 | 2,1 | 8 | 57 | 132/2004 |
| | Гуляш из филе цыпленка | 110 (60/50) | 16,9 | 16 | 5,3 | 219,3 | ТТК№20 |
| | Рис отварной, масло сливочное | 180/5 | 4,5 | 9,15 | 51,5 | 312 | 465/1994, 14/2005 |
| | АК Чай с шиповником | 200 | 0,4 | 0 | 18,8 | 81 | ТТК№46 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 1/33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| Итого: | | 728 | 26,2 | 27,65 | 100,5 | 741,3 | |
| Вторник | | | | | | | |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной | 200/20 | 13,4 | 4,7 | 8,6 | 129,2 | 124/2004, Т17/1994 |
| | Рыба по-школьному | 90 | 7,25 | 11,4 | 36,6 | 271,4 | ТТК№39 |
| | Картофельное пюре | 160 | 3,4 | 7,2 | 23,4 | 174,4 | 472/1994 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 1/33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| Итого: | | 703 | 26,65 | 23,7 | 100,5 | 705 | |
| Среда | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный/рыбная консерва | 200/20 | 3,5 | 2,9 | 19,1 | 104,6 | 133/2004 Т1/3/1994 |
| | Котлеты мясные | 90 | 13,7 | 11 | 26,6 | 274,8 | ТТК№63 |
| | Макаронные изделия отварные, масло сливочное | 160 | 3,9 | 7 | 25 | 192 | 469/1994 |
| | АК Чай с лимоном | 200/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | 629/1994 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 1/33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| | Пряник | 1/42 | 2,6 | 6 | 13,8 | 62 | ТН |
| Итого: | | 752 | 26,4 | 27,3 | 116,6 | 765,4 | |
| Четверг | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные | 200/20 | 4,3 | 8,7 | 19,3 | 161,6 | 140/2004 112/2004 |
| | Котлета куриная рубленая с соусом красным основным | 100 (50/50) | 10 | 8,2 | 11,3 | 150 | ТТК№52, 528/3/1994 |
| | Каша гречневая вязкая, масло сливочное | 180/3 | 7,6 | 8,6 | 34,7 | 276,7 | ТТК№58 14/2005 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 2/33 | 4,8 | 0,8 | 33,8 | 144 | ТТК№54 |
| Итого: | | 769 | 26,9 | 26,3 | 114,1 | 790,3 | |
| Пятница | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми, цыпленок отварной | 200/20 | 13,75 | 6,6 | 23,5 | 225,8 | 139/2004 Т17/1994 |
| | Жаркое "Сюрприз" | 55/190 | 8,7 | 18 | 35,1 | 343 | ТТК№30 |
| | 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 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| Итого: | | 723 | 26,95 | 25,2 | 109,2 | 785,8 | |

Обед от 7 до 12 лет за родительскую плату

Вторая неделя

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|--|----------------|------------------|-------------|---------------|-------------------------|----------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Понедельник | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный /рыбная консерва | 200/20 | 5,8 | 4 | 19,8 | 135 | 133/2004, Т1/3/1994 |
| | Каша гречневая по-купечески | 50/160 | 15,6 | 18,9 | 35,7 | 366 | ТТК№71 |
| | АК Чай с лимоном | 200/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | 629/1994 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 2/33 | 4,8 | 0,8 | 33,8 | 144 | ТТК№54 |
| Итого: | | 703 | 26,5 | 23,7 | 104,5 | 705 | |
| Вторник | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми на к/б | 200 | 8,3 | 5,4 | 23,3 | 173,8 | 139/2004 |
| | Жаркое Сюрприз | 55/190 | 10,8 | 18,5 | 31,9 | 348,6 | ТТК№30 |
| | Компот из свежих плодов | 200 | 0,2 | 0 | 37,6 | 115 | 585/1994 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 2/33 | 4,8 | 0,8 | 33,8 | 144 | ТТК№54 |
| | Хлеб пшеничный | 1/25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК№54 |
| Итого: | | 736 | 26 | 24,9 | 139,5 | 842,4 | |
| Среда | | | | | | | |
| Обед | Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные | 200/20 | 8,1 | 5,6 | 11,9 | 136,2 | 110/2004 112/2004 |
| | Котлета «Улыбка» | 100 (70/30) | 10 | 13,3 | 15,3 | 234 | ТТК№13 |
| | Макаронные изделия отварные | 160 | 3,7 | 4,4 | 25 | 146 | 469/1994 |
| | АК Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 1/33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| Итого: | | 713 | 24,4 | 23,7 | 84,1 | 646,2 | |
| Четверг | | | | | | | |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной | 200/20 | 13,4 | 4,7 | 8,6 | 129,2 | 124/2004 Т-17/1994 |
| | Котлета рыбная | 100 | 8,7 | 5,2 | 8,3 | 112 | 324/1994 |
| | Рис отварной, масло сливочное | 160/9 | 4 | 13,1 | 46 | 304 | 465/1994 14/2005 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,2 | 0 | 20,8 | 84 | ТТК№61 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 1/33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| Итого: | | 722 | 28,7 | 23,4 | 100,6 | 701,2 | |
| Пятница | | | | | | | |
| Обед | Солянка «Школьная» | 200/20 | 9 | 8,9 | 22,16 | 155 | ТТК№70 |
| | Птица запеченная (голень) | 90 | 11 | 10,5 | 17 | 180 | ТТК№4,1 |
| | Каша гречневая вязкая, масло сливочное | 180/3 | 4,8 | 7,9 | 30,8 | 272 | ТТК№58 14/2005 |
| | АК Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 1/33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| Итого: | | 726 | 27,4 | 27,7 | 101,86 | 737 | |

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 09.02.2026

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

Первая неделя

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|--|----------------|------------------|-------------|---------------|-------------------------|-----------------------|
| | | блюда | Б | Ж | У | | |
| Понедельник | | | | | | | |
| Обед | Рассольник Ленинградский на к/б | 250 | 2,5 | 4,6 | 10 | 71,25 | 132/2004 |
| | Гуляш из филе цыпленка | 110 (60/50) | 18,9 | 16 | 5,3 | 219,3 | ТТК№20 |
| | Рис отварной | 210 | 5,3 | 6,5 | 60 | 322 | 465/1994 |
| | 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 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| Итого: | | 828 | 31,4 | 27,7 | 123,9 | 826,55 | |
| Вторник | | | | | | | |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной | 250/10 | 14,3 | 6,5 | 10,7 | 136,5 | 124/2004, Т17/1994 |
| | Крокеты рыбные | 100 | 6,3 | 11,6 | 17,3 | 213 | ТТК№60 |
| | Картофельное пюре, масло сливочное | 200/3 | 4,5 | 11,2 | 29,2 | 240,2 | 472/1994 14/2005 |
| | АКЧай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,4 | 25,8 | 122 | ТТК№54 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 1/33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| Итого: | | 846 | 31,5 | 30,1 | 114,9 | 841,7 | |
| Среда | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный/рыбная консерва | 250/20 | 3,9 | 3,1 | 23,5 | 128,4 | 133/2004 Т1/3/1994 |
| | Котлеты мясные | 100 | 15,8 | 13,4 | 29,6 | 305,4 | ТТК№63 |
| | Макаронные изделия отварные, масло сливочное | 190/3 | 4,6 | 10,6 | 29,76 | 250,2 | 469/1994 14/2005 |
| | Чай с лимоном | 200/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | 629/1994 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 1/33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| Итого: | | 803 | 27 | 27,5 | 114,96 | 816 | |
| Четверг | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные | 250/20 | 5,4 | 10,1 | 24,1 | 198,3 | 140/2004 112/2004 |
| | Котлета куриная рубленая с соусом красным основным | 100 (50/50) | 10 | 8,2 | 11,3 | 150 | ТТК№52, 528/3/1994 |
| | Каша гречневая вязкая, масло сливочное | 180/3 | 7,6 | 8,6 | 34,7 | 276,7 | ТТК№58 14/2005 |
| | АК Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 1/25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК№54 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 1/33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| Итого: | | 811 | 27,5 | 27,5 | 114,9 | 816 | |
| Пятница | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми, цыпленок отварной | 250/10 | 14,2 | 7,4 | 29,2 | 243 | 139/2004 Т17/1994 |
| | Жаркое "Сюрприз" | 55/205 | 9,3 | 19,1 | 37,3 | 364 | ТТК№30 |
| | 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 | 2/33 | 4,8 | 0,8 | 33,8 | 144 | ТТК№54 |
| Итого: | | 811 | 30,4 | 27,5 | 134 | 896 | |

Обед от 12 лет и старше за родительскую плату

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|--|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Понедельник | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный/рыбная консерва | 250/10 | 5,75 | 3,35 | 24,15 | 145,5 | 133/2004, Т1/3/1994 |
| | Каша гречневая по-купечески с филе куриным | 50/160 | 15,6 | 18,9 | 35,7 | 366 | ТТК№71 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 1/25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК№54 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 2/33 | 4,8 | 0,8 | 33,8 | 144 | ТТК№54 |
| | Пряник | 1/42 | 2,6 | 6 | 2,6 | 62 | ТН |
| Итого: | | 803 | 30,85 | 29,25 | 124,15 | 836,5 | |
| Вторник | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми на к/б | 250 | 10,4 | 6,8 | 29,1 | 217,3 | 139/2004 |
| | Жаркое Сюрприз | 55/205 | 11,5 | 19,7 | 33,9 | 370 | ТТК№30 |
| | 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 | 2/33 | 4,8 | 0,8 | 33,8 | 144 | ТТК№54 |
| Итого: | | 801 | 28,9 | 27,5 | 126,9 | 863,3 | |
| Среда | | | | | | | |
| Обед | Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные | 250/20 | 9 | 6,5 | 22,1 | 160,25 | 110/2004 112/2004 |
| | Котлета «Улыбка» | 70/30 | 10 | 13,3 | 15,3 | 234 | ТТК№13 |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 4,2 | 7,1 | 37,5 | 236,6 | 469/1994 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 1/25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК№54 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 1/33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| Итого: | | 808 | 27,7 | 27,5 | 119,7 | 821,85 | |
| Четверг | | | | | | | |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем на к/б | 250 | 8,2 | 11,5 | 16,7 | 96,5 | 124/2004 |
| | Котлета рыбная | 100 | 8,7 | 5,2 | 8,3 | 112 | 324/1994 |
| | Рис отварной, масло сливочное | 220/10 | 5,6 | 14 | 52,1 | 411,3 | 465/1994 14/2005 |
| | АК Компот из сухофруктов | 200 | 0,2 | 0 | 20,8 | 84 | ТТК№61 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 2/33 | 4,8 | 0,8 | 33,8 | 144 | ТТК№54 |
| Итого: | | 846 | 27,5 | 31,5 | 131,7 | 847,8 | |
| Пятница | | | | | | | |
| Обед | Солянка «Школьная» | 250/20 | 11 | 10,1 | 27,2 | 191,1 | ТТК№70 |
| | Птица запеченная (голень), соус красный основной | 90/30 | 11,9 | 11,3 | 18,2 | 245,9 | ТТК№4,1 528/1994 |
| | Каша гречневая вязкая | 180 | 4,8 | 5,7 | 37,8 | 250,8 | ТТК№58 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 1/33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| Итого: | | 803 | 30,3 | 27,5 | 115,1 | 817,8 | |

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

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



СОГЛАСОВАНО

Директор Школы №

Handwritten signature

Handwritten signature



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «Центр детского здорового питания»

Handwritten signature

А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 09.02.2026

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 | Рассольник Ленинградский, фрикадельки мясные | 250/20 | 7,1 | 6,4 | 10,2 | 111,3 | 132/2004 112/2004 |
| | Гуляш из филе цыпленка | 100 (50/50) | 14,9 | 14,6 | 4,8 | 199,4 | ТТК№20 |
| | Рис отварной | 190 | 4,8 | 5,9 | 54,3 | 291,3 | 465/1994 |
| | 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 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| Итого: | | 818 | 31,5 | 27,5 | 117,9 | 816 | |
| Вторник | | | | | | | |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной | 250/20 | 14,3 | 6,5 | 10,7 | 136,5 | 124/2004, Т17/1994 |
| | Крокеты рыбные | 100 | 13,4 | 11,6 | 13,2 | 213 | ТТК№60 |
| | Картофельное пюре, масло сливочное | 200/5 | 4,2 | 12,6 | 29,2 | 255 | 472/1994, 14/2005 |
| | АК Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,4 | 25,8 | 122 | ТТК№54 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 1/33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| Итого: | | 858 | 38,3 | 31,5 | 110,8 | 856,5 | |
| Среда | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный/рыбная консерва | 250/20 | 3,9 | 3,1 | 23,5 | 128,4 | 133/2004 Т1/3/1994 |
| | Котлеты мясные | 100 | 15,8 | 13,4 | 29,6 | 305,4 | ТТК№63 |
| | Макаронные изделия отварные, масло сливочное | 210/8 | 5,1 | 15,1 | 32,9 | 311,8 | 469/1994 14/2005 |
| | 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 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| Итого: | | 853 | 29,4 | 32,2 | 131 | 938,6 | |
| Четверг 12.02.2026 | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные | 250/20 | 5,4 | 10,1 | 24,1 | 198,3 | 140/2004 112/2004 |
| | Котлета куриная рубленая с соусом красным основным | 100 (50/50) | 10 | 8,2 | 11,3 | 150 | ТТК№52, 528/3/1994 |
| | Каша гречневая вязкая, масло сливочное | 180/10 | 7,6 | 13,2 | 34,7 | 328,5 | ТТК№58 14/2005 |
| | АК Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 1/25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК№54 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 1/33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| Итого: | | 818 | 27,5 | 32,1 | 114,9 | 867,8 | |
| Пятница | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми, цыпленок отварной | 250/20 | 15,2 | 9 | 29,2 | 269 | 139/2004 Т17/1994 |
| | Жаркое "Сюрприз" | 55/205 | 9,3 | 19,1 | 37,3 | 364 | ТТК№30 |
| | 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 | 2/33 | 4,8 | 0,8 | 33,8 | 144 | ТТК№54 |
| Итого: | | 821 | 31,4 | 29,1 | 134 | 922 | |

Обед от 12 лет и старше - ОВЗ, многолетние

Вторая неделя

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|--|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Понедельник | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный/рыбная консерва | 250/20 | 6,75 | 4,45 | 24,55 | 161 | 133/2004, Т1/3/1994 |
| | Каша гречневая по-купечески с филе куриным | 50/160 | 15,6 | 18,9 | 35,7 | 366 | ТТК№71 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,4 | 25,8 | 122 | ТТК№54 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 1/33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| | Пряник | 1/42 | 2,6 | 6 | 2,6 | 62 | ТН |
| Итого: | | 805 | 31,35 | 30,15 | 120,55 | 841 | |
| Вторник | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми, говядина отварная | 250/10 | 13 | 8,5 | 29,1 | 242,7 | 139/2004 Т8/1996 |
| | Жаркое Сюрприз | 55/205 | 11,5 | 19,7 | 33,9 | 370 | ТТК№30 |
| | 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 | 2/33 | 4,8 | 0,8 | 33,8 | 144 | ТТК№54 |
| Итого: | | 811 | 31,5 | 29,2 | 126,9 | 888,7 | |
| Среда | | | | | | | |
| Обед | Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные | 250/20 | 9 | 6,5 | 22,1 | 160,25 | 110/2004 112/2004 |
| | Котлета «Улыбка» | 70/30 | 10 | 13,3 | 15,3 | 234 | ТТК№13 |
| | Макаронные изделия отварные | 220 | 5,9 | 11 | 45 | 300 | 469/1994 |
| | АК Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 1/25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК№54 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 1/33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| Итого: | | 848 | 29,4 | 31,4 | 127,2 | 885,25 | |
| Четверг | | | | | | | |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной | 250/20 | 12,8 | 13 | 16,9 | 148,5 | 124/2004 Т17/1994 |
| | Котлета рыбная | 100 | 8,7 | 5,2 | 8,3 | 112 | 324/1994 |
| | Рис отварной, масло сливочное | 200/8 | 3,5 | 13,2 | 47,2 | 366,4 | 465/1994 14/2005 |
| | АК Компот из сухофруктов | 200 | 0,2 | 0 | 20,8 | 84 | ТТК№61 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 2/33 | 4,8 | 0,8 | 33,8 | 144 | ТТК№54 |
| Итого: | | 811 | 30 | 32,2 | 127 | 854,9 | |
| Пятница | | | | | | | |
| Обед | Солянка «Школьная» | 250/20 | 11,25 | 6,75 | 27,2 | 190,1 | ТТК№70 |
| | Птица запеченная (голень), соус красный основной | 90/30 | 11,9 | 11,3 | 18,2 | 245,9 | ТТК№4,1 528/1994 |
| | Каша гречневая вязкая, масло сливочное | 180/5 | 4,8 | 9,3 | 37,8 | 260 | ТТК№58 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 1/33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| Итого: | | 808 | 30,55 | 27,75 | 115,1 | 826 | |

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

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



Директор Школы № 20

[Handwritten signature]



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «Центр детского здорового питания»

[Handwritten signature]

А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 09.02.2026

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

Первая неделя

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|--|----------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-----------------------|
| | | блюда | Б | Ж | У | | |
| Понедельник | | | | | | | |
| Обед | Рассольник Ленинградский на к/б | 250 | 2,5 | 4,6 | 10 | 71,25 | 132/2004 |
| | Гуляш из филе цыпленка | 110 (60/50) | 16,9 | 16 | 5,3 | 219,3 | ТТК№20 |
| | Рис отварной | 210 | 5,3 | 8,4 | 56,7 | 322 | 465/1994 |
| | 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 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| Итого: | | 828 | 29,4 | 29,6 | 120,6 | 826,55 | |
| Вторник | | | | | | | |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной | 250/10 | 14,3 | 6,5 | 10,7 | 136,5 | 124/2004, Т17/1994 |
| | Крокеты рыбные | 100 | 6,3 | 11,6 | 17,3 | 213 | ТТК№60 |
| | Картофельное пюре, масло сливочное | 200/3 | 4,5 | 11,2 | 29,2 | 240,2 | 472/1994 14/2005 |
| | АК Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,4 | 25,8 | 122 | ТТК№54 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 1/33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| Итого: | | 846 | 31,5 | 30,1 | 114,9 | 841,7 | |
| Среда | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный/рыбная консерва | 250/20 | 3,9 | 3,1 | 10,3 | 83 | 133/2004 Т1/3/1994 |
| | Котлеты мясные | 100 | 14,1 | 13,6 | 16,3 | 260 | ТТК№63 |
| | Макаронные изделия отварные, масло сливочное | 190/3 | 4,43 | 7,4 | 29,76 | 195,7 | 469/1994 14/2005 |
| | АК Чай с лимоном | 200/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | 629/1994 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 1/33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| Итого: | | 803 | 25,13 | 24,5 | 88,46 | 670,7 | |
| Четверг | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные | 250/20 | 5,4 | 10,1 | 24,1 | 198,3 | 140/2004 112/2004 |
| | Котлета куриная рубленая с соусом красным основным | 100 (50/50) | 10 | 8,2 | 11,3 | 150 | ТТК№52, 528/3/1994 |
| | Каша гречневая вязкая, масло сливочное | 180/3 | 7,6 | 8,6 | 34,7 | 276,7 | ТТК№58 14/2005 |
| | АК Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 1/25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК№54 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 1/33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| Итого: | | 811 | 27,5 | 27,5 | 114,9 | 816 | |
| Пятница | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми, цыпленок отварной | 250/10 | 14,2 | 7,4 | 29,2 | 243 | 139/2004 Т17/1994 |
| | Жаркое "Сюрприз" | 55/205 | 9,3 | 19,1 | 37,3 | 364 | ТТК№30 |
| | 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 | 2/33 | 4,8 | 0,8 | 33,8 | 144 | ТТК№54 |
| Итого: | | 811 | 30,4 | 27,5 | 134 | 896 | |

Обед от 12 лет и старше СВО

Вторая неделя

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|--|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|------------------------|
| | | блюда | Б | Ж | У | | |
| Понедельник | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный/рыбная консерва | 250/10 | 5,75 | 3,35 | 24,15 | 145,5 | 133/2004, Т1/3/1994 |
| | Каша гречневая по-купечески с филе куриным | 50/160 | 15,6 | 18,9 | 35,7 | 366 | ТТК№71 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 1/25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК№54 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 2/33 | 4,8 | 0,8 | 33,8 | 144 | ТТК№54 |
| | Пряник | 1/42 | 2,6 | 6 | 2,6 | 62 | ТН |
| Итого: | | 803 | 30,85 | 29,25 | 124,15 | 836,5 | |
| Вторник | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми на к/б | 250 | 10,4 | 6,8 | 29,1 | 217,3 | 139/2004 |
| | Жаркое Сюрприз | 55/205 | 11,5 | 19,7 | 33,9 | 370 | ТТК№30 |
| | 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 | 2/33 | 4,8 | 0,8 | 33,8 | 144 | ТТК№54 |
| Итого: | | 801 | 28,9 | 27,5 | 126,9 | 863,3 | |
| Среда | | | | | | | |
| Обед | Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные | 250/20 | 9 | 6,5 | 22,1 | 160,25 | 110/2004 112/2004 |
| | Котлета «Улыбка» | 70/30 | 10 | 13,3 | 15,3 | 234 | ТТК№13 |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 4,2 | 7,1 | 37,5 | 236,6 | 469/1994 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 1/25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК№54 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 1/33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| Итого: | | 808 | 27,7 | 27,5 | 119,7 | 821,85 | |
| Четверг | | | | | | | |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем на к/б | 250 | 8,2 | 11,5 | 16,7 | 96,5 | 124/2004 |
| | Котлета рыбная | 100 | 8,7 | 5,2 | 8,3 | 112 | 324/1994 |
| | Рис отварной, масло сливочное | 220/10 | 5,6 | 14 | 52,1 | 411,3 | 465/1994 14/2005 |
| | АК Компот из сухофруктов | 200 | 0,2 | 0 | 20,8 | 84 | ТТК№61 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 2/33 | 4,8 | 0,8 | 33,8 | 144 | ТТК№54 |
| Итого: | | 846 | 27,5 | 31,5 | 131,7 | 847,8 | |
| Пятница | | | | | | | |
| Обед | Солянка «Школьная» | 250/20 | 11 | 10,1 | 27,2 | 191,1 | ТТК№70 |
| | Птица запеченная (голень), соус красный основной | 90/30 | 11,9 | 11,3 | 18,2 | 245,9 | ТТК№4,1 528/1994 |
| | Каша гречневая вязкая | 180 | 4,8 | 5,7 | 37,8 | 250,8 | ТТК№58 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 1/33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| Итого: | | 803 | 30,3 | 27,5 | 115,1 | 817,8 | |