

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 08.12.2025

Завтрак от 7 до 12 лет

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

Возрастная группа: от 7-11 лет

Завтрак 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Салат из квашеной капусты	60	0	2	2,6	27	ТТК№50
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	7,3	5,85	8,3	94,4	ТТК№52 528/3/1994
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	190/10	9,1	11,1	29,65	217	469/1994 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,2	0	12,2	58	628/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		793	19	19,35	78,85	544,4	
Вторник							
Завтрак	Сосиска отварная	100	10,7	11,2	0,2	151,68	ТТК№100,1
	Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное	180/10	3,3	3,6	35,8	232,2	Т4/1994 14/2005
	АК Напиток Витаминный	200	0,3	0,14	18,5	82	ТТК№59
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	3	4,4	9,4	60	ТН
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		715	19,2	19,54	76,8	586,88	
Среда							
Завтрак	Бутерброд с сыром	5/20/25	2,9	3,31	15	119	3/1997
	Манник, сладкий соус	200/50	9,38	10,8	28,13	175,52	ТТК№5, ТТК№25
	Чай с сахаром	200	0,2	0	12,2	58	628/1994
	Пирожное "Барни" бисквитное	1/30	1,8	2	5	51	ТН
	Йогурт	1/130	4,2	3,64	15,47	113,88	ТН
Итого		660	18,48	19,75	75,8	517,4	
Четверг							
Завтрак	Рыба по-школьному	90	10	5,9	6,3	110	ТТК№39
	Картофельное пюре, масло сливочное	180/10	4,88	9,49	14,4	171,78	472/1994, 14/2005
	АК Компот из свежих плодов	200	0,4	0	16,9	48	585/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Печенье "Орио"	1/38	1	2,91	16,4	119,62	ТН
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	9,8	70	ТН
Итого		701	19,08	18,7	79,7	587,4	
Пятница							
Завтрак	Гарнировка: огурец свежий	60	0,4	0,06	2,83	4	ТН
	Плов по-домашнему с говядиной	70/150	15,4	19,29	23,3	313,5	ТТК№7
	Компот яблочный	200	0,4	0	13,4	62	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	9,3	80	ТН
	Фрукт: апельсин свежий	1/200	0,6	0	12	60	ТН
Итого		913	19,2	19,75	76,73	587,5	

Завтрак 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Сосиска отварная	100	9,5	8,3	0,2	196	ТТК№100,1
	Макаронные изделия отварные	150	6,3	6,1	42,1	218	469/1994
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	12,2	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Пюре фруктовое "Агуша"	1/90	0	1,1	6,6	54	ТН
Итого		565	17,9	15,7	74	587	
Вторник							
Завтрак	Котлета мясная	90	12,6	9,24	30	195	ТТК№63
	Рис отварной, масло сливочное	200/8	3,8	10	19	227	465/1994 14/2005
	Напиток ягодный	200	0,6	0	15	97	ТТК№64
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого:		531	19,2	19,64	79,9	587	
Среда							
Завтрак	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/1997
	Бутерброд с сыром	5/20/25	3,9	3,31	15	119	3/1997
	Каша Янтарная	150	8,5	8,3	34,7	219	305/2004
	Чай с сахаром	200	0,2	0	12,2	58	628/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	9,3	80	ТН
Итого		640	17,9	16,21	71,5	539	
Четверг							
Завтрак	Рыба аппетитная	100	12,5	12,5	13,9	178,5	ТТК№32
	Картофельное пюре, масло сливочное	180/5	4	6,9	30,6	218	472/1994, 14/2005
	АК Чай с лимоном	200/7	0,15	0	15,2	60	585/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого		517	18,55	19,6	72,6	517,5	
Пятница							
Завтрак	Гарнировка: огурец свежий	60	0,4	0,06	2,83	4	ТН
	Птица запеченная (голень)	90	8	10	0,2	123,2	ТТК№4
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/5	6,4	7	41	260	ТТК№58 14/2005
	Чай с шиповником	200	0,4	0	12,8	81	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Пирожное "Барни" бисквитное	1/30	1,8	2	5	51	ТН
Итого		618	19,2	19,46	77,73	587,2	

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 08.12.2025

завтрак от 12 лет и старше за родительскую плату

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

Возрастная группа: от 12 лет и старше лет

Завтрак от 12 лет и старше - родительская плата

Завтрак от 12 лет и старше - родительская плата							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	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	8,05	10,45	47,21	337,68	469/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	12,2	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
		563	20,45	19,05	86,61	628,08	
Итого							
Вторник							
Завтрак	Сосиска отварная	100	10,5	15,7	0,2	197	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	210/8	6,4	7	41	310	ТТК58 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
		551,0	19,4	23,24	76,6	657	
Итого:							
Среда							
Завтрак	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,9	9	10	149	3 / 1997
	Каша рисовая молочная, масло сливочное	230/8	10,6	9,4	41,4	259	Т-4/2004 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	13,2	60	629/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,6	0	12	80	ТН
		695	18,4	18,4	76,6	548	
Итого							
Четверг							
Завтрак	Гарнировка: огурец свежий	100	0,8	0,1	3,6	15	ТН
	Жаркое "Сюрприз"	40/160	13,2	17,5	28,3	319	ТТК№30
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
		550	20,5	18,4	92,4	595	
Итого							
Пятница							
Завтрак	Плов по-домашнему с филе куриным	50/190	15,4	17,9	37	349	ТТК№2/2
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	84	ТТК№54
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,8	0,3	13,3	53	ТН
		665,0	18,3	18,4	78,2	544	
Итого							

Завтрак от 12 лет и старше -родительская плата

Завтрак от 12 лет и старше -родительская плата							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Сосиска отварная	100	10,5	10	0,2	187	ТТК№100,1
	Макаронные изделия отварные	220	7,5	9	51,7	323	469/1994
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	12,2	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		553	20,4	19,4	80	636	
Вторник							
Завтрак	Котлета мясная	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК№63
	Рис отварной, масло сливочное	220/5	5,5	11,4	59,4	273	465/1994 14/2005
	Чай с шиповником	200	0,4	0	12,8	81	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого:		558	22,2	25,4	104,4	682	
Среда							
Завтрак	Бутерброд с сыром	5/20/25	7,9	9,1	15	198,7	3/1997
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	150	8,8	7,7	33,6	182	Т4/2004
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103,3	762/1997
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	60	ТН
Итого		550	18,7	18,4	81	544	
Четверг							
Завтрак	Котлета рыбная	100	16,3	13,2	13,1	220	388/2004
	Картофельное пюре	220	5	11,5	33,8	262	472/1994
	АК Напиток из кураги	200	1,4	1,6	20,4	103,3	704/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		553	24,9	26,7	83,2	653,3	
Пятница							
Завтрак	Птица запеченная (голень)	90	15,2	10	0,2	173,7	ТТК№4
	Каша гречневая вязкая	200	6,6	9,4	48	283,8	469/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	9,3	80	ТН
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
Итого		540	25,8	19,8	83,3	659,5	

20

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

СОГЛАСОВАНО:

Директор Школы № 20



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «Центр детского здорового питания»



А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 08.12.2025

Обед от 7 до 12 лет за родительскую плату

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

Возрастная группа: от 7-11 лет

Обед от 7 до 12 лет за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Рассольник Ленинградский, на к/б	200	5,2	4,9	16	114	132/2004
	Гуляш из филе цыпленка	110 (60/50)	12	8,4	4,8	174	ТТК№20
	Рис отварной, масло сливочное	180/6	4,5	10,8	48,6	312	465/1994 14/2005
	Чай с шиповником	200	1,5	0	21,2	81	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	5,5	3,9	25,2	79,5	ТТК№54
Итого		729	28,7	28	115,8	760,5	
Вторник							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	200/20	4,2	5,9	18,1	129	124/2004, Т17/1994
	Котлета рыбная	100	16,4	10,4	16,3	220	388/2004
	Картофельное пюре, масло сливочное	200/6	4,2	11,6	39,6	268	472/1994 14/2005
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	31,8	68	ТТК№54
Итого:		759	27,2	28,3	120,8	743	
Среда							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	200/20	5,6	7	17,9	162,6	133/2004 Т1/3/1994
	Котлета мясная	90	10,2	9,3	14,7	234	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	160/3	5,5	8,7	41,5	372,6	469/1994 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Пряник	1/42	2,6	6	13,8	62	ТН
Итого		755,0	26,4	31,4	119	959,2	
Четверг							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные	200/20	7,2	7,5	29,3	143	140/2004 112/2004
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10	8,2	11,3	164,4	ТТК№52, 528/3/1994
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/6	5,98	7,75	40,86	249	ТТК№58 14/2005
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		759	25,78	23,85	116,16	705,4	
Пятница							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	200	6,1	7,6	16,5	174	139/2004
	Сосиска отварная	100	10,5	11	0,2	197	ТТК №100,1
	Макаронные изделия отварные	170	5,3	8	46,2	281	465/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,6	0	12	80	ТН
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		728	26,6	27,2	103,7	861	

Обед от 7 до 12 лет за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный /рыбная консерва	200/20	5,6	6,5	13,2	150	133/2004, Т1/3/1994
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10	8,2	11,3	164,4	ТТК№52, 528/3/1994
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/8	6,4	7	42,4	298,5	ТТК№58 14/2005
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	12,2	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	2,2	0,8	31,8	68	ТТК№54
Итого		794	24,4	22,5	110,9	738,9	
Вторник							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	200	6,6	5,4	16,2	166	139/2004
	Гуляш из филе цыпленка	100 (50/50)	22,4	5,6	4,2	158	ТТК№20
	Каша пшенная	200	5,6	8,9	55	286	463/1994
	Напиток из кураги	200	0,5	0	15,7	62,5	704/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого:		766	39,5	20,7	122,9	808,5	
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)	10	9,9	5,4	184	ТТК №13
	Макаронные изделия отварные	150	5,3	10,2	42,6	264	469/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		710	25	26,1	100,5	712	
Четверг							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	200/20	6,7	6,9	19,6	129	124/2004 Т- 17/1994
	Сосиска отварная	100	9,5	8,3	0,2	106,38	ТТК№100,1
	Рис отварной	160	3,52	0,8	39,84	185,6	465/1994
	АК Компот яблочный	200	0,9	0	15	75	ТТК №68
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		713	22,82	16,4	90,54	563,98	
Пятница							
Обед	Солянка «Школьная»	200/20	9	8,3	15,3	132	ТТК№70
	Макароны запеченные с сыром, масло сливочное	180/6	9,8	11,6	45,59	376,4	ТТК№26 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,2	0	12,2	58	628/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		839	21,4	20,3	99,19	714,4	

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 08.12.2025

Обед от 7 до 12 лет - вторая смена

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

Возрастная группа: от 7-11 лет

Обед с 7-12 лет вторая смена

Обед с 7-12 лет вторая смена							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Салат из квашеной капусты	60	0	2	2,6	27	ТТК№50
	Рассольник Ленинградский, говядина отварная	200/20	6,35	6,4	29	231	132/2004 Т8/1996
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	7,3	5,85	8,3	94,4	ТТК№52 528/3/1994
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	180/10	8,7	10,9	17,71	85,6	469/1994 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
	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		1028	26,85	25,75	111,61	705	
Вторник							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	200/20	4,2	5,9	12,6	129	124/2004, Т17/1994
	Сосиска отварная	100	10,7	11,2	0,2	151,68	ТТК №100,1
	Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное	200/10	3,8	4,8	38,8	225	Т4/1994 14/2005
	АК Напиток Витаминный	200	0,3	0,14	18,5	82	ТТК№59
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	3	4,4	9,4	60	ТН
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Итого:		988	26,1	27,04	108,3	776,68
Среда							
Обед	Гарнировка: огурец свежий	60	0,4	0,06	2,83	4	ТН
	Суп картофельный/рыбная консерва	200/20	4,6	7	23,9	122,6	133/2004 Т1/3/1994
	Птица запеченная (бедро)	120	10,67	9,65	0,27	148,9	ТТК№32.1
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	190/10	4,28	8,24	29,2	237	469/1994 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Пирожное "Барни" бисквитное	1/30	1,8	2	5	51	ТН
Итого		895	26,15	27,55	105,2	752,5	
Четверг							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, цыпленок отварной	200/20	7,7	9,99	25,72	157	140/2004 Т-17/1994
	Рыба по-школьному	90	10	5,9	6,3	110	ТТК№39
	Картофельное пюре, масло сливочное	180/5	4,88	4,49	18,4	151	472/1994 14/2005
	АК Компот из свежих плодов	200	0,4	0	16,9	48	585/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Печенье "Орио"	1/38	1	2,91	16,4	119,62	ТН
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	70	ТН
	Итого		916	26,78	23,69	111,62	723,62
Пятница							
Обед	Гарнировка: огурец свежий	60	0,4	0,06	2,83	4	ТН
	Суп картофельный с бобовыми на к/б, фрикадельки мясные	200/20	5,85	7,5	19	174	132/2004 112/2004
	Плов по-домашнему с говядиной	70/150	15,4	19,29	23,3	313,5	ТТК№7
	Компот яблочный	200	0,4	0	13,4	62	ТТК№68
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10	80	ТН
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Фрукт: апельсин свежий	1/200	0,6	0	12	60	ТН
Итого		1158	26,95	27,45	109,33	822,5	

Обед от 7 до 12 лет вторая смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	200/20	7,6	9	30,3	165	133/2004, Т1/3/1994
	Сосиска отварная	100	9,5	8,3	0,2	196	ТТК№100,1
	Макаронные изделия отварные	150	6,3	6,1	42,1	218	469/1994
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	12,2	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		703	25,8	23,8	100,7	705	
Вторник							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, цыпленок отварной	200/20	7,75	8	32	195	139/2004 Т- 17/2004
	Котлета мясная	90	12,6	9,24	30	195	ТТК№63
	Рис отварной, масло сливочное	200/8	3,8	10	19	227	465/1994 14/2005
	Напиток ягодный	200	0,6	0	15	97	ТТК№64
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого:		751	26,95	27,64	111,9	782	
Среда							
Обед	Борщ с капустой, картофелем на к/б, фрикадельки мясные	200/20	7,2	6,2	23	139	110/2004 112/2004
	Котлета "Улыбка"	100 (70/30)	10	10,1	5,4	184	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	150	5,3	7,1	42,6	255	469/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	12,2	58	628/1994
	Напиток "Немолоко"	200	1	1,5	4	30	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		903	25,9	25,3	103,1	734	
Четверг							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	200/20	6,15	6	23,9	150	124/2004 Т-17/2004
	Рыба аппетитная	100	12,5	12,5	13,9	178,5	ТТК№32
	Картофельное пюре, масло сливочное	180/5	4	6,9	30,6	218	472/1994 14/2005
	АК Чай с лимоном	200/7	0,15	0	15,2	60	585/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		770	26,9	26	112,4	735,5	
Пятница							
Обед	Солянка «Школьная»	200/20	9	8,3	36,3	190	ТТК№70
	Птица запеченная (голень)	90	8	10	0,2	123,2	ТТК№4
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/5	6,4	7	41	260	ТТК58 14/2005
	Чай с шиповником	200	0,4	0	12,8	81	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		748	26	25,7	106,2	722,2	

20

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

СОГЛАСОВАНО:

Директор Школы № 20



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «Центр детского здорового питания»



А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 08.12.2025

Обед от 12 лет и старше -СВО

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

Возрастная группа: от 12 лет и старше

Обед от 12 лет и старше - СВО

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Рассольник Ленинградский на к/б	250	5,5	7,1	20	143	132/2004
	Гуляш из филе цыпленка	110 (60/50)	12	8,4	4,8	174	ТТК№20
	Рис отварной, масло сливочное	200/3	5	14,42	54	327,66	465/1994 14/2005
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК №54
Итого		821	27	30,52	126,4	854,66	
Вторник							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/20	5	6,9	21,4	152	124/2004 Т17/1994
	Котлета рыбная	100	16,4	10,4	16,3	220	388/2004
	Картофельное пюре, масло сливочное	210/3	4,5	12,18	41,69	277,2	472/1994 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	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого:		841	30,2	30,08	123,19	836,2	
Среда							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	7,6	7	24,9	200	133/2004 Т1/3/1994
	Котлета мясная	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	190/5	6,65	9,8	51,7	360	469/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК №54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		830	32,75	31	136,9	1009	
Четверг							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные	250/20	8,8	9,2	35,9	175	140/2004 112/2004
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10	8,2	11,3	165	ТТК№52 528/3/1994
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	190/3	5,38	10,8	49,7	279	ТТК№58 14/2005
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		821	28,68	28,8	144,5	829	
Пятница							
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	7,6	9,5	29,1	218	139/2004
	Сосиска отварная	100	10,5	11	0,2	197	ТТК №100,1
	Макаронные изделия отварные	220	7,7	8,36	51,7	314	465/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	23,7	68	ТТК№54
Итого		803	28,2	29,26	114,9	877	

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	6,9	8,6	21,9	200	133/2004 Т1/3/1994
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10	8,2	11,3	164,4	ТТК№52 528/3/1994
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	210/5	6,3	12,2	28,8	239,1	ТТК№58 14/2005
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	12,2	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого		876	29,7	30	118,9	858,5	
Вторник							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	250	9,4	10,2	29,1	218	139/2004
	Гуляш из филе цыпленка	100 (50/50)	22,4	5,6	4,2	158	ТТК№20
	Каша пшенная	220	6,1	10,9	60,5	314,6	463/1994
	Напиток из кураги	200	0,5	0	15,7	62,5	704/2004
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	9,3	80	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого:		1036	43	27,5	150,6	969,1	
Среда							
Обед	Борщ с капустой, картофелем на к/б, фрикадельки мясные	250/20	8,9	9,2	26,2	185	110/2004 112/2004
	Котлета «Улыбка»	100 (60/40)	10	9,9	5,4	184	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	190	6,7	7,8	44,6	279	469/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	12,2	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		818	29,9	27,5	117,2	835	
Четверг							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	250	8,26	11,06	19,8	198,2	124/2004
	Сосиска отварная	100	9,5	8,3	0,2	106,38	ТТК№100,1
	Рис отварной, масло сливочное	180/5	4,54	7,2	43,7	293,5	465/1994 14/2005
	Компот яблочный	200	0,3	0,14	19,5	82	ТТК№ 68
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого		801	27	27,5	115	816,08	
Пятница							
Обед	Солянка «Школьная»	250/20	13,1	10,1	31,91	172	ТТК№70
	Макароны, запеченные с сыром, масло сливочное	180/3	11,8	17,2	45,59	396,2	ТТК№26 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,2	0	12,2	58	628/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	9,3	80	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	136	ТТК№54
Итого		886	27,5	27,7	114,9	842,2	

20

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

СОГЛАСОВАНО:

Директор Школы № 20



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «Центр детского здорового питания»



А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 08.12.2025

Обед от 12 лет и старше -овз, многодетные

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

Возрастная группа: от 12 лет и старше

Обед от 12 лет и старше - ОВЗ, многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Рассольник Ленинградский, фрикадельки мясные	250/20	9,8	9,2	20,2	183	132/2004 112/2004
	Гуляш из филе цыпленка	100 (50/50)	12	8,4	4,8	174	ТТК№20
	Рис отварной	220	6,25	13,5	67,5	381,75	465/1994
	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
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК №54
Итого		848	32,55	31,7	140,1	948,75	
Вторник							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/20	5	6,9	21,4	152	124/2004, Т17/1994
	Котлета рыбная	100	16,4	10,4	16,3	220	388/2004
	Картофельное пюре, масло сливочное	210/10	4,59	12,43	42,5	283,1	472/1994, 14/2005
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого:		856	30,59	30,53	127	849,1	
Среда							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	7,6	7	24,9	200	133/2004 Т1/3/1994
	Котлета мясная	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	200/4	7	10	47	338,2	469/1994 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК №54
	Пряник	1/42	2,6	6	13,8	62	ТН
Итого		848	33,5	36,8	130,1	981,2	
Четверг							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные	250/20	8,8	9,2	35,9	175	140/2004 112/2004
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10	8,2	11,3	165	ТТК№52, 528//3/1994
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	220/10	6,6	15,1	39,8	363	ТТК№58 14/2005
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		858	29,9	33,1	134,6	913	
Пятница							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	250	7,6	9,5	29,2	218	139/2004
	Сосиска отварная	100	10,5	11	0,2	197	ТТК №100,1
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	200/5	6,8	11,64	46,5	319,6	469/1994, 14/2005
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		813	29,2	32,74	114,9	943,6	

Обед от 12 лет и старше - ОВЗ, многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	6,9	8,6	25,8	200	133/2004 Т1/3/1994
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10	8,2	11,3	164,4	ТТК№52 528/3/1994
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	230/10	6,9	13	30,8	300	ТТК№58 14/2005
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого		883	28,5	30,6	114,9	860,4	
Вторник							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б, цыпленок отварной	250/20	11,5	11,7	42,2	239,3	139/2004 Т-17/1994
	Гуляш из филе цыпленка	100 (50/50)	22,4	5,6	4,2	158	ТТК№20
	Каша пшенная, масло сливочное	200/8	6,1	19,3	60,5	266,4	463/1994 14/2005
	Напиток из кураги	200	0,5	0	15,7	62,5	704/2004
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	24,4	122	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого:		861	46,5	37,4	162,9	916,2	
Среда							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные	250/20	8,9	7	26,8	185	110/2004 112/2004
	Котлета «Улыбка»	100 (60/40)	10	9,9	5,4	184	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	220/6	5,2	10	41,8	260	469/1994 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,2	0	12,2	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		854	28,4	27,5	115	816	
Четверг							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б, цыпленок отварной	250/20	8,3	18	21,4	220,8	124/2004 Т-17/1994
	Сосиска отварная	100	9,5	8,3	0,2	106,9	ТТК№100,1
	Рис отварной	180	4,54	1,2	43,7	270,8	465/1994
	АК Компот яблочный	200	0,3	0,14	19,5	82	ТТК№ 68
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,2	136	ТТК№54
Итого		816	27,04	28,44	116	816,5	
Пятница							
Обед	Солянка «Школьная»	250/20	12,1	13,4	21,8	230,3	ТТК№70
	Макароны, запеченные с сыром, масло сливочное	180/7	9,9	13,5	46,4	316,7	ТТК№26 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,6	0	19,1	80	ТН
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		922	27	27,5	131,3	816	

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 08.12.2025

Обед от 12 лет и старше за родительскую плату

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

Возрастная группа: от 12 лет и старше

Обед от 12 лет и старше за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Рассольник Ленинградский на к/б	250	5,5	7,1	20	143	132/2004
	Гуляш из филе цыпленка	110 (60/50)	12	8,4	4,8	174	ТТК№20
	Рис отварной, масло сливочное	200/3	5	14,42	54	327,66	465/1994 14/2005
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК №54
Итого		821	27	30,52	126,4	854,66	
Вторник							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/20	5	6,9	21,4	152	124/2004, Т17/1994
	Котлета рыбная	100	16,4	10,4	16,3	220	388/2004
	Картофельное пюре, масло сливочное	210/3	4,5	12,18	41,69	277,2	472/1994 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	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого:		841	30,2	30,08	123,19	836,2	
Среда							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	7,6	7	24,9	200	133/2004 Т13/1994
	Котлета мясная	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	190/5	6,65	9,8	51,7	360	469/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК №54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		830	32,75	31	136,9	1009	
Четверг							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные	250/20	8,8	9,2	35,9	175	140/2004 112/2004
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10	8,2	11,3	165	ТТК№52, 528/3/1994
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	190/3	5,38	10,8	49,7	279	ТТК№58 14/2005
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		821	28,68	28,8	144,5	829	
Пятница							
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	7,6	9,5	29,1	218	139/2004
	Сосиска отварная	100	10,5	11	0,2	197	ТТК №100,1
	Макаронные изделия отварные	220	7,7	8,36	51,7	314	465/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	23,7	68	ТТК№54
Итого		803	28,2	29,26	114,9	877	

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	250/20	6,9	8,6	21,9	200	133/2004 Т1/3/1994
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10	8,2	11,3	164,4	ТТК№52 528/3/1994
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	210/5	6,3	12,2	28,8	239,1	ТТК№58 14/2005
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	12,2	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого		876	29,7	30	118,9	858,5	
Вторник							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	250	9,4	10,2	29,1	218	139/2004
	Гуляш из филе цыпленка	100 (50/50)	22,4	5,6	4,2	158	ТТК№20
	Каша пшенная	220	6,1	10,9	60,5	314,6	463/1994
	Напиток из кураги	200	0,5	0	15,7	62,5	704/2004
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	9,3	80	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого:		1036	43	27,5	150,6	969,1	
Среда							
Обед	Борщ с капустой, картофелем на к/б, фрикадельки мясные	250/20	8,9	9,2	26,2	185	110/2004 112/2004
	Котлета «Улыбка»	100 (60/40)	10	9,9	5,4	184	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	190	6,7	7,8	44,6	279	469/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	12,2	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		818	29,9	27,5	117,2	835	
Четверг							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	250	8,26	11,1	19,8	198,16	124/2004
	Сосиска отварная	100	9,5	8,3	0,2	106,38	ТТК№100,1
	Рис отварной, масло сливочное	180/5	4,54	7,2	43,7	293,46	465/1994 14/2005
	АК Компот яблочный	200	0,3	0,14	19,5	82	ТТК№ 68
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого		801	27	27,54	115	816	
Пятница							
Обед	Солянка «Школьная»	250/20	12,6	10,1	21,8	172	ТТК№70
	Макароны, запеченные с сыром, масло сливочное	180/3	11,8	17,2	45,59	396,2	ТТК№26 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	9,3	80	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	136	ТТК№54
Итого		886	27	27,7	107,59	842,2	

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 08.12.2025

Полдник-ОВЗ

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

Возрастная группа: от 7 лет и старше лет

Полдник ОВЗ

Полдник ОБЗ							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Печенье "Юбилей"	3/17	0,97	2,32	8,54	59,24	ТН
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	70	ТН
Итого		408	1,87	2,32	35,74	189,24	
Вторник							
Полдник	Пряник	1/42	2,6	6	13,8	62	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
Итого:		442,0	7,8	12,4	38,2	240	
Среда							
Полдник	Печенье «Юбилей»	3/17	0,97	2,32	8,54	59,24	ТН
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	70	ТН
Итого		408	1,87	2,32	35,74	189,24	
Четверг							
Полдник	Печенье «Супер-континк»	1/50	2,8	13	31	232	ТН
	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
Итого		450,0	3,4	13	60	393	
Пятница							
Полдник	Печенье "Юбилей"	2/17	2,6	6	13,8	62	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
Итого		434	7,8	12,4	38,2	240	

Полдник - ОБЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0	12,2	58	628/1994
	Печенье «Юбилей»	3/17	0,9	2,3	8,5	59,2	ТН
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	1,4	0,3	12,2	65	ТН
Итого		401	2,5	2,6	32,9	182,2	
Вторник							
Полдник	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Фрукт: апельсин свежий	1/200	0,6	0	12	60	ТН
Итого:		407	0,9	0	27,2	120	
Среда							
Полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0	12,2	58	628/1994
	Печенье «Юбилей»	3/17	0,9	2,3	8,5	59,2	ТН
	Фрукт: яблоко свежее	1 шт (1/150)	1,4	0,3	12,2	65	ТН
Итого		401	2,5	2,6	32,9	182,2	
Четверг							
Полдник	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Сок фруктовый в	1/200	0,2	0	9,3	80	ТН
	Печенье «Супер-контик»	1/50	2,8	13	31	232	ТН
Итого		457	3,3	13	55,5	372	
Пятница							
Полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0	12,2	58	628/1994
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
	Пряник	1/42	2,6	6	13,8	62	ТН
Итого		442	7,8	12,4	35,4	240	

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 08.12.2025

Полдник от 7 до 12 лет- многодетные и ОВЗ

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

Возрастная группа: от 7-11 лет

Полдник от 7 до 12 лет ОВЗ и многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Пельмени отварные с маслом сливочным	200/10	25	18,6	59,4	527	664/1994
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,2	122	ТТК№54
Итого		460,0	29,2	19	103,4	730	
Вторник							
Полдник	Запеканка из творога с соусом сладким	140/40	19,04	12,69	20,55	310	366/2004 ТТК№67
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	70	ТН
Итого:		530,0	19,84	12,69	47,55	438	
Среда							
Полдник	Сосиска отварная	100	10,5	11	0,2	197	ТТК№100,1
	Рис отварной, масло сливочное	200/8	5	12,2	54	343	465/1994 14/2005
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,6	0	12	80	ТН
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого		533,0	18	23,4	79,1	681	
Четверг							
Полдник	Макароны запеченные с сыром, масло сливочное	180/10	9,8	19,5	44	358	ТТК№226, 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	13,2	60	629/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,6	0	12	80	ТН
	Фрукт: груша свежая	1шт (200)	0,72	0	12	70	ТН
Итого		797	11,42	19,5	81,2	568	
Пятница							
Полдник	Гарнировка: помидор свежий	60	0,6	0,3	2,3	10,8	ТН
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10	8,2	11,3	164,4	ТТК№52 528/3/1994
	Каша гречневая вязкая	180	5,4	6	36,9	205	ТТК№58
	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
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	70	ТН
Итого		715,0	18,7	14,7	96,2	595,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Вареники с картофелем, масло сливочное	200/10	12,1	13,8	49,3	343	ТТК№69, 14/2005
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
	Хлеб пшеничный	2/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого		460	19	20,4	71,6	524	
Вторник							
Полдник	Пудинг из творога с соусом сладким	150/30	22,7	16	27,9	320	362/2004 ТТК№67
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Фрукт: яблоко свежее	1 шт(150)	0,8	0,6	20	86	ТН
Итого:		530	23,9	16,6	66,7	487	
Среда							
Полдник	Гуляш из говядины	100 (50/50)	16,4	6	3,5	135	437/2004
	Рис отварной	160	3,2	5,8	37	204	465/1994
	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
	Пряник	1/42	2,6	6	13,8	62	ТН
Итого		542	24,7	18,2	85,4	529	
Четверг							
Полдник	Каша гречневая по-купечески с филе куриным	60/160	17,3	8,4	35,7	353	ТТК№71
	Напиток ягодный	200	0,9	0	15	75	ТТК№68
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого		686	22,8	9,2	92,7	644	
Пятница							
Полдник	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	200/10	14	23,8	60,8	327	Т4/2004 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	3	4,4	9,4	60	ТН
Итого		707	29,1	38,7	95,9	630	