



20

Завтрак 7-12 лет

| Прием<br>пищи          | Наименование блюда                                 | Вес             | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая | № рецептуры           |
|------------------------|----------------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|----------------|-----------------------|
|                        |                                                    | блюда           | Б                | Ж     | У     |                |                       |
| Понедельник 10.11.2025 |                                                    |                 |                  |       |       |                |                       |
| Завтрак                | Салат из квашенной капусты                         | 60              | 0                | 3     | 3,6   | 27             | ТТК№50                |
|                        | Котлета куриная рубленая с соусом красным основным | 100<br>(50/50)  | 10               | 8,2   | 11,3  | 164,4          | ТТК№52,<br>528/3/1994 |
|                        | Макаронные изделия отварные, масло сливочное       | 190/10          | 5,5              | 6,4   | 15,7  | 150            | 469/1994<br>14/2005   |
|                        | АК 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                               | 2/33            | 2,2              | 0,4   | 11,9  | 68             | ТТК№54                |
|                        | Печенье Сормовское                                 | 1/50            | 1,1              | 1,7   | 13,8  | 40             | ТН                    |
| Итого                  |                                                    | 876             | 19,20            | 19,70 | 78,70 | 587,40         |                       |
| Вторник 11.11.2025     |                                                    |                 |                  |       |       |                |                       |
| Завтрак                | Сосиска отварная                                   | 100             | 9,5              | 8,3   | 0,2   | 197            | ТТК№100,1             |
|                        | Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное        | 180/10          | 3,6              | 4,8   | 32,2  | 180            | Т4/1994 14/2005       |
|                        | АК Напиток Витаминный                              | 200             | 0,3              | 0,14  | 18,5  | 82             | ТТК№59                |
|                        | Хлеб пшеничный                                     | 1/25            | 1,9              | 0,4   | 12,9  | 68             | ТТК№54                |
|                        | Молоко питьевое ультрапастеризованное              | 1/200           | 3                | 4,4   | 9,4   | 60             | ТН                    |
| Итого:                 |                                                    | 715,00          | 18,3             | 18,04 | 73,2  | 587            |                       |
| Среда 12.11.2025       |                                                    |                 |                  |       |       |                |                       |
| Завтрак                | Сырники из рикотты, соус сладкий                   | 160/30          | 13,5             | 14,7  | 25,3  | 257            | ТТК№72, 67            |
|                        | Какао с молоком                                    | 200             | 4,9              | 5     | 32,5  | 190            | 693/2004              |
|                        | Фрукт: апельсин свежий                             | 1 шт<br>(1/200) | 0,6              | 0     | 11,59 | 60             | ТН                    |
|                        | Сок фруктовый в ассортименте                       | 1/200           | 0,2              | 0     | 9,3   | 80             | ТН                    |
| Итого                  |                                                    | 790             | 19,2             | 19,7  | 78,69 | 587            |                       |
| Четверг 13.11.2025     |                                                    |                 |                  |       |       |                |                       |
| Завтрак                | Гарнировка: помидор свежий                         | 60              | 0,66             | 0,12  | 2,34  | 10,8           | ТН                    |
|                        | Жаркое "Сюрприз"                                   | 55/190          | 12,5             | 14,8  | 23,3  | 301            | ТТК№30                |
|                        | Компот из свежих плодов                            | 200             | 0,2              | 0     | 19,8  | 77             | 585/1994              |
|                        | Молоко питьевое ультрапастеризованное              | 1/200           | 3                | 4,4   | 9,4   | 60             | ТН                    |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный                               | 1/33            | 2,2              | 0,4   | 11,9  | 68             | ТТК№54                |
|                        | Фрукт: яблоко свежее                               | 1/150           | 0,6              | 0     | 12    | 70             | ТН                    |
| Итого                  |                                                    | 888             | 19,16            | 19,72 | 78,74 | 586,8          |                       |
| Пятница 14.11.2025     |                                                    |                 |                  |       |       |                |                       |
| Завтрак                | Гарнировка: огурец свежий                          | 60,0            | 0,4              | 0,06  | 2,2   | 9              | ТН                    |
|                        | Плов по-домашнему с говядиной                      | 70/150          | 15,4             | 16,6  | 26    | 293            | ТТК№7                 |
|                        | Напиток апельсиновый                               | 200             | 0                | 0     | 19,8  | 77             | 699/2004              |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный                               | 1/33            | 2,2              | 0,4   | 11,9  | 68             | ТТК№54                |
|                        | Фрукт: груша свежая                                | 1 шт<br>(1/250) | 0,6              | 0     | 6     | 60             | ТН                    |
|                        | Сок фруктовый в ассортименте                       | 1/200           | 0,2              | 0     | 9,3   | 80             | ТН                    |
| Итого                  |                                                    | 963             | 18,8             | 17,06 | 75,2  | 587            |                       |

\*Стоимость одного комплекса завтрака на одного учащегося для школьников категории от 7 до 12 лет и составляет не менее 63 рублей

Согласовано  
Директор Школы № 20  
г. Йошкар-Ола

Утверждаю

Директор МАУ "Центр детского  
здорового питания"  
А.В.Усков

Завтрак от 12 лет и старше -родительская плата

| Прием<br>пищи          | Наименование блюда                                 | Вес            | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая<br>ценност | №<br>рецептуры       |
|------------------------|----------------------------------------------------|----------------|------------------|-------|-------|---------------------------|----------------------|
|                        |                                                    | блюда          | Б                | Ж     | У     |                           |                      |
| Понедельник 10.11.2025 |                                                    |                |                  |       |       |                           |                      |
| Завтрак                | Котлета куриная рубленая с соусом красным основным | 100<br>(50/50) | 10,00            | 8,20  | 11,30 | 164,40                    | ТТК№52<br>528/3/1994 |
|                        | Макаронные изделия отварные                        | 220            | 7,70             | 10,00 | 43,20 | 323,00                    | 469/1994             |
|                        | АК Чай с сахаром                                   | 200            | 0,20             | 0,00  | 12,20 | 58,00                     | 628/1994             |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный                               | 1/33           | 2,20             | 0,40  | 15,90 | 68,00                     | ТТК№54               |
| Итого                  |                                                    | 553,00         | 20,10            | 18,60 | 82,60 | 613,40                    |                      |
| Вторник 11.11.2025     |                                                    |                |                  |       |       |                           |                      |
| Завтрак                | Сосиска отварная                                   | 100            | 10,50            | 15,70 | 0,20  | 197,00                    | ТТК№100,1            |
|                        | Каша гречневая вязкая, масло сливочное             | 210/8          | 6,40             | 7,00  | 41,00 | 310,00                    | ТТК58<br>14/2005     |
|                        | АК Напиток Витаминный                              | 200            | 0,30             | 0,14  | 19,50 | 82,00                     | ТТК№59               |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный                               | 1/33           | 2,20             | 0,40  | 15,90 | 68,00                     | ТТК№54               |
| Итого:                 |                                                    | 551,0          | 19,40            | 23,24 | 76,60 | 657,00                    |                      |
| Среда 12.11.2025       |                                                    |                |                  |       |       |                           |                      |
| Завтрак                | Яйцо отварное                                      | 1 шт<br>(40)   | 5,10             | 4,60  | 0,30  | 63,00                     | 324/1997             |
|                        | Вареники с картофелем, масло сливочное             | 170/3          | 11,50            | 13,20 | 49,30 | 343,00                    | ТТК№69,<br>14/2005   |
|                        | Чай с сахаром                                      | 200            | 0,20             | 0,00  | 15,00 | 58,00                     | 628/1994             |
|                        | Сок фруктовый в ассортименте                       | 1/200          | 0,60             | 0,00  | 12,00 | 80,00                     | ТН                   |
| Итого                  |                                                    | 613,0          | 17,40            | 17,80 | 76,60 | 544,00                    |                      |
| Четверг 13.11.2025     |                                                    |                |                  |       |       |                           |                      |
| Завтрак                | Гарнировка: огурец свежий                          | 100            | 0,80             | 0,10  | 3,60  | 15,00                     | ТН                   |
|                        | Жаркое "Сюрприз"                                   | 40/160         | 13,20            | 17,20 | 28,30 | 319,00                    | ТТК№30               |
|                        | Чай с лимоном                                      | 200/7          | 0,30             | 0,00  | 13,20 | 60,00                     | 629/1994             |
|                        | Хлеб пшеничный                                     | 2/25           | 3,80             | 0,40  | 25,80 | 122,00                    | ТТК№54               |
| Итого                  |                                                    | 557,0          | 20,40            | 18,10 | 86,80 | 574,00                    |                      |
| Пятница 14.11.2025     |                                                    |                |                  |       |       |                           |                      |
| Завтрак                | Плов по-домашнему с филе куриным                   | 50/190         | 15,40            | 17,90 | 37,00 | 349,00                    | ТТК№2/2              |
|                        | АКЧай с сахаром                                    | 200            | 0,20             | 0,00  | 15,00 | 58,00                     | 628/1994             |
|                        | Хлеб пшеничный                                     | 1/25           | 1,90             | 0,20  | 12,90 | 84,00                     | ТТК№54               |
|                        | Сок фруктовый в ассортименте                       | 1/200          | 0,80             | 0,30  | 13,30 | 53,00                     | ТН                   |
| Итого                  |                                                    | 665,0          | 18,30            | 18,40 | 78,20 | 544,00                    |                      |

\*Стоимость одного комплекса завтрака на одного учащегося для школьников категории 12 лет и старше составляет 84 рубля

40

Согласовано

Директор Школы № 20

г. Йошкар-Ола

А.В.Скворцов

Утверждаю

Директору МАУ "Центр детского

здорового питания"

А.В.Усков

## Полдник от 7 до 12 лет ОВЗ и многодетные

| Прием<br>пищи          | Наименование блюда                                 | Вес          | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая | №<br>рецептуры        |
|------------------------|----------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|-------|----------------|-----------------------|
|                        |                                                    | блюда        | Б                | Ж     | У     |                |                       |
| Понедельник 10.11.2025 |                                                    |              |                  |       |       |                |                       |
| 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         | 1,9              | 0,2   | 12,9  | 61             | ТТК№54                |
| Итого                  |                                                    | 460,0        | 27,3             | 18,8  | 91,1  | 669            |                       |
| Вторник 11.11.2025     |                                                    |              |                  |       |       |                |                       |
| Полдник                | Запеканка из творога с соусом сладким              | 140/40       | 19,04            | 12,69 | 20,55 | 310            | 366/2004<br>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 12.11.2025       |                                                    |              |                  |       |       |                |                       |
| Полдник                | Сосиски отварные                                   | 100          | 10,5             | 11    | 0,2   | 197            | ТТК№100,1             |
|                        | Рис отварной, масло сливочное                      | 200/8        | 5                | 12,2  | 54    | 343            | 465/1994<br>142005    |
|                        | 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 13.11.2025     |                                                    |              |                  |       |       |                |                       |
| Полдник                | Макароны запеченные с сыром                        | 180,00       | 9,8              | 7,5   | 44    | 284            | ТТК№226               |
|                        | Молоко питьевое ультрапастеризованное              | 1/200        | 5                | 6,4   | 9,4   | 120            | ТН                    |
|                        | Фрукт: груша свежая                                | 1шт<br>(200) | 0,72             | 0     | 12    | 70             | ТН                    |
| Итого                  |                                                    | 580,0        | 15,52            | 13,9  | 65,4  | 474            |                       |
| Пятница 14.11.2025     |                                                    |              |                  |       |       |                |                       |
| Полдник                | Гарнировка: помидор свежий                         | 60           | 0,6              | 0,1   | 2,3   | 10,8           | ТН                    |
|                        | Котлета куриная рубленая с соусом красным основным | 50/50        | 10               | 8,2   | 11,3  | 164,4          | ТТК№52,<br>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             | 14,5  | 96,2  | 595,2          |                       |

\*Стоимость 1 комплекса на 1 учащегося составляет 82 рубля

40

Согласовано  
Директор Школы № 20  
г. Ишимбай, Ош. № 20  
А.В. Усков

РЕСПУБЛИКА МАРИЙ Эл  
«Средняя общеобразовательная школа № 20»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

Утверждаю  
Директор МАУ "Центр детского  
здорового питания"  
А.В. Усков

РЕСПУБЛИКА МАРИЙ Эл  
ЦЕНТР  
ДЕТСКОГО  
ЗДОРОВОГО  
ПИТАНИЯ  
МАУ "Центр детского  
здорового питания"

Полдник ОВЗ

| Прием<br>пищи          | Наименование блюда                    | Вес   | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая<br>ценност | № рецептуры |
|------------------------|---------------------------------------|-------|------------------|-------|-------|---------------------------|-------------|
|                        |                                       | блюда | Б                | Ж     | У     |                           |             |
| Понедельник 10.11.2025 |                                       |       |                  |       |       |                           |             |
| Полдник                | Печенье "Юбилей"                      | 3/17  | 0,97             | 2,32  | 8,54  | 59,24                     | ТН          |
|                        | Фрукт: яблоко свежее                  | 1/150 | 0,60             | 0,00  | 12,00 | 70,00                     | ТН          |
|                        | Чай с лимоном                         | 200/7 | 0,30             | 0,00  | 15,20 | 60,00                     | 629/1994    |
| Итого                  |                                       | 408   | 1,87             | 2,32  | 35,74 | 189,24                    |             |
| Вторник 11.11.2025     |                                       |       |                  |       |       |                           |             |
| Полдник                | Пряник                                | 1/42  | 2,60             | 6,00  | 13,80 | 62,00                     | ТН          |
|                        | Чай с сахаром                         | 200   | 0,20             | 0,00  | 15,00 | 58,00                     | 628/1994    |
|                        | Молоко питьевое ультрапастеризованное | 1/200 | 5,00             | 6,40  | 9,40  | 120,00                    | ТН          |
| Итого:                 |                                       | 442,0 | 7,80             | 12,40 | 38,20 | 240,00                    |             |
| Среда 12.11.2025       |                                       |       |                  |       |       |                           |             |
| Полдник                | Печенье «Юбилей»                      | 3/17  | 0,97             | 2,32  | 8,54  | 59,24                     | ТН          |
|                        | Фрукт: яблоко свежее                  | 1/150 | 0,60             | 0,00  | 12,00 | 70,00                     | ТН          |
|                        | Чай с лимоном                         | 200/7 | 0,30             | 0,00  | 15,20 | 60,00                     | 629/1994    |
| Итого                  |                                       | 408   | 1,87             | 2,32  | 35,74 | 189,24                    |             |
| Четверг 13.11.2025     |                                       |       |                  |       |       |                           |             |
| Полдник                | Печенье «Супер-контик»                | 1/50  | 2,80             | 13,00 | 31,00 | 232,00                    | ТН          |
|                        | Чай с шиповником                      | 200   | 0,40             | 0,00  | 18,80 | 81,00                     | ТТК№46      |
|                        | Сок фруктовый в ассортименте          | 1/200 | 0,20             | 0,00  | 10,20 | 80,00                     | ТН          |
| Итого                  |                                       | 450,0 | 3,40             | 13,00 | 60,00 | 393,00                    |             |
| Пятница 14.11.2025     |                                       |       |                  |       |       |                           |             |
| Полдник                | Печенье "Юбилей"                      | 2/17  | 2,60             | 6,00  | 13,80 | 62,00                     | ТН          |
|                        | Молоко питьевое ультрапастеризованное | 1/200 | 5,00             | 6,40  | 9,40  | 120,00                    | ТН          |
|                        | Чай с сахаром                         | 200   | 0,20             | 0,00  | 15,00 | 58,00                     | 628/1994    |
| Итого                  |                                       | 434,0 | 7,80             | 12,40 | 38,20 | 240,00                    |             |

\*Стоимость 1 комплекса полдника на одного учащегося составляет 41 рубль

40

Согласовано  
Директор Школы № 20Утверждаю  
Директор МАУ "Центр детского  
здорового питания"  
А.В.Усков

## Обед с 7-12 лет вторая смена

| Прием<br>пищи          | Наименование блюда                                          | Вес             | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры            |
|------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|----------------------------|------------------------|
|                        |                                                             | блюда           | Б                | Ж     | У      |                            |                        |
| Понедельник 10.11.2025 |                                                             |                 |                  |       |        |                            |                        |
| Обед                   | Салат из квашенной капусты                                  | 60              | 0                | 3     | 3,6    | 27                         | ТТК№50                 |
|                        | Рассольник Ленинградский , говядина отварная                | 200/20          | 6,7              | 5,9   | 16     | 139,4                      | 132/2004<br>Т8/1996    |
|                        | Котлета куриная рубленная с соусом красным                  | 100<br>(50/50)  | 10               | 8,2   | 11,3   | 164,4                      | ТТК №52<br>528/3/1994  |
|                        | Макаронные изделия отварные, масло сливочное                | 180/10          | 4,6              | 8,2   | 18,8   | 184                        | 469/1994,<br>14/2005   |
|                        | Чай с сахаром                                               | 200             | 0,2              | 0     | 15     | 58                         | 628/1994               |
|                        | 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   | 11,9   | 68                         | ТТК№54                 |
|                        | Печенье Сормовское                                          | 1/50            | 1,1              | 1,7   | 10,8   | 40                         | ТН                     |
| Итого                  |                                                             | 1078            | 26,9             | 27,6  | 110,3  | 821,8                      |                        |
| Вторник 11.11.2025     |                                                             |                 |                  |       |        |                            |                        |
| Обед                   | Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной        | 200/20          | 4,2              | 5,9   | 18,1   | 129                        | 124/2004,<br>Т17/1994  |
|                        | Сосиска отварная                                            | 100             | 10,5             | 8,3   | 0,2    | 197                        | ТТК №100,1             |
|                        | Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное                 | 200/10          | 4,3              | 7,3   | 34     | 225                        | Т4/1994 14/2005        |
|                        | АК Напиток Витаминный                                       | 200             | 0,3              | 0,14  | 19,5   | 82                         | ТТК№59                 |
|                        | 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                 |
|                        | Молоко питьевое ультрапастеризованное                       | 1/200           | 3                | 4,4   | 9,4    | 60                         | ТН                     |
| Итого:                 |                                                             | 988             | 26,4             | 26,64 | 106    | 822                        |                        |
| Среда 12.11.2025       |                                                             |                 |                  |       |        |                            |                        |
| Обед                   | Гарнировка: огурец свежий                                   | 60,0            | 0,48             | 0,06  | 2,16   | 9                          | ТН                     |
|                        | Суп картофельный/рыбная консерва                            | 200/20          | 5,6              | 7     | 17,9   | 162,6                      | 133/2004<br>Т13/1994   |
|                        | Гуляш из говядины                                           | 50/50           | 11               | 7     | 3,5    | 135                        | 437/2004               |
|                        | Макаронные изделия отварные, масло сливочное                | 190/10          | 4,6              | 10,5  | 22,2   | 186                        | 469/1994,<br>14/2005   |
|                        | АКЧай 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   | 12,5   | 68                         | ТТК№54                 |
|                        | Сок фруктовый в ассортименте                                | 1/200           | 0,2              | 0     | 10     | 80                         | ТН                     |
|                        | Фрукт: апельсин свежий                                      | 1 шт<br>(1/200) | 0,6              | 0     | 11,59  | 60                         | ТН                     |
| Итого                  |                                                             | 1245            | 26,88            | 25,16 | 107,95 | 821,6                      |                        |
| Четверг 13.11.2025     |                                                             |                 |                  |       |        |                            |                        |
| Обед                   | Гарнировка: помидор свежий                                  | 60              | 0,66             | 0,12  | 2,34   | 10,8                       | ТН                     |
|                        | Суп картофельный с макаронными изделиями, цыпленок отварной | 200/20          | 6,7              | 5,8   | 19,3   | 157                        | 140/2004 Т-<br>17/1994 |
|                        | Жаркое "Сюрприз"                                            | 55/190          | 11,4             | 15    | 31,1   | 343                        | ТТК№30                 |
|                        | Компот из свежих плодов                                     | 200             | 0,2              | 0     | 16,5   | 89,3                       | 585/1994               |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный                                        | 1/33            | 2,2              | 0,4   | 14,9   | 68                         | ТТК№54                 |
|                        | Фрукт: яблоко свежее                                        | 1/150           | 2                | 0     | 14,2   | 85,6                       | ТН                     |
|                        | Молоко питьевое ультрапастеризованное                       | 1/200           | 3                | 4,4   | 9,4    | 60                         | ТН                     |
| Итого                  |                                                             | 1108            | 26,16            | 25,72 | 107,74 | 813,7                      |                        |
| Пятница 14.11.2025     |                                                             |                 |                  |       |        |                            |                        |
| Обед                   | Гарнировка: огурец свежий                                   | 1/60            | 0,48             | 0,06  | 2,16   | 9                          | ТН                     |
|                        | Суп картофельный с бобовыми, фрикадельки мясные             | 200/20          | 6,1              | 9,17  | 22,5   | 214                        | 132/2004<br>112/2004   |
|                        | Плов по-домашнему с говядиной                               | 70/150          | 15,4             | 16,6  | 26,5   | 253                        | ТТК№7                  |
|                        | Напиток апельсиновый                                        | 200             | 0                | 0     | 19,8   | 77                         | 699/2004               |
|                        | Хлеб пшеничный                                              | 1/25            | 1,9              | 0,4   | 11,9   | 61                         | ТТК№54                 |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный                                        | 1/33            | 2,2              | 0,4   | 11,9   | 68                         | ТТК№54                 |
|                        | Фрукт: груша свежая                                         | 1 шт<br>(1/250) | 0,6              | 0     | 6      | 60                         | ТН                     |
|                        | Сок фруктовый в ассортименте                                | 1/200           | 0,2              | 0     | 10     | 80                         | ТН                     |
| Итого                  |                                                             | 1208            | 26,88            | 26,63 | 110,76 | 822                        |                        |

\*Стоимость 1 комплекса обеда на одного учащегося для школьников категории от 7 до 12 лет и составляет не менее 75 рублей



Обед от 7 до 12 лет за родительскую плату

| Прием<br>пищи          | Наименование блюда                                           | Вес            | Пищевые вещества |       |        | Энергети-<br>ческая<br>ценность | № рецептуры            |
|------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------|------------------|-------|--------|---------------------------------|------------------------|
|                        |                                                              | блюда          | Б                | Ж     | У      |                                 |                        |
| Понедельник 10.11.2025 |                                                              |                |                  |       |        |                                 |                        |
| Обед                   | Рассольник Ленинградский, на к/б                             | 200            | 4,10             | 4,90  | 16,00  | 114,00                          | 132/2004               |
|                        | Гуляш из филе цыпленка                                       | 110<br>(60/50) | 12,00            | 8,40  | 4,80   | 174,00                          | ТТК№20                 |
|                        | Рис отварной, масло сливочное                                | 180/6          | 4,50             | 10,80 | 48,60  | 312,00                          | 465/1994,<br>14/2005   |
|                        | Чай с шиповником                                             | 200            | 1,50             | 0,00  | 21,20  | 81,00                           | ТТК№46                 |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный                                         | 1/33           | 5,50             | 3,90  | 25,20  | 79,50                           | ТТК№54                 |
| Итого                  |                                                              | 729            | 27,60            | 28,00 | 115,80 | 760,50                          |                        |
| Вторник 11.11.2025     |                                                              |                |                  |       |        |                                 |                        |
| Обед                   | Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной         | 200/20         | 4,20             | 5,90  | 18,10  | 129,00                          | 124/2004,<br>Т17/1994  |
|                        | Котлета рыбная                                               | 100,00         | 16,4             | 10,4  | 16,3   | 220                             | 388/2004               |
|                        | Картофельное пюре, масло сливочное                           | 200/6          | 4,20             | 11,60 | 39,60  | 268,00                          | 472/1994<br>14/2005    |
|                        | Чай с сахаром                                                | 200            | 0,20             | 0,00  | 15,00  | 58,00                           | 628/1994               |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный                                         | 1/33           | 2,20             | 0,40  | 31,80  | 68,00                           | ТТК№54                 |
| Итого:                 |                                                              | 759            | 27,20            | 28,30 | 120,80 | 743,00                          |                        |
| Среда 12.11.2025       |                                                              |                |                  |       |        |                                 |                        |
| Обед                   | Суп картофельный/рыбная консерва                             | 200/20         | 5,60             | 7,00  | 17,90  | 162,60                          | 133/2004<br>Т13/1994   |
|                        | Котлета мясная                                               | 90             | 10,20            | 9,30  | 14,70  | 234,00                          | ТТК№63                 |
|                        | Макаронные изделия отварные, масло сливочное                 | 160/4          | 5,50             | 9,90  | 41,50  | 280,00                          | 469/1994               |
|                        | АК Чай с лимоном                                             | 200/7          | 0,30             | 0,00  | 15,20  | 60,00                           | 629/1994               |
|                        | Пряник                                                       | 1/42           | 2,60             | 6,00  | 13,80  | 62,00                           | ТН                     |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный                                         | 1/33           | 2,20             | 0,40  | 15,90  | 68,00                           | ТТК№54                 |
| Итого                  |                                                              | 756,0          | 26,40            | 32,60 | 119,00 | 866,60                          |                        |
| Четверг 13.11.2025     |                                                              |                |                  |       |        |                                 |                        |
| Обед                   | Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные | 200/20         | 7,20             | 7,50  | 29,30  | 143,00                          | 140/2004<br>112/2004   |
|                        | Котлета куриная рубленая с соусом красным основным           | 50/50          | 10,00            | 8,20  | 11,30  | 164,40                          | ТТК№52,<br>528//3/1994 |
|                        | Каша гречневая вязкая, масло сливочное                       | 200/6          | 5,98             | 7,75  | 40,86  | 249,00                          | ТТК№58<br>14/2005      |
|                        | АК 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                  |                                                              | 759            | 25,78            | 23,85 | 116,16 | 705,40                          |                        |
| Пятница 14.11.2025     |                                                              |                |                  |       |        |                                 |                        |
| Обед                   | Суп картофельный с бобовыми на к/б                           | 200            | 6,10             | 7,60  | 23,30  | 174,00                          | 139/2004               |
|                        | Сосиски отварные                                             | 100            | 10,50            | 11,00 | 0,20   | 197,00                          | ТТК №100,1             |
|                        | Макаронные изделия отварные                                  | 170            | 5,30             | 8,00  | 46,20  | 281,00                          | 465/1994               |
|                        | Сок фруктовый в ассортименте                                 | 1/200          | 0,60             | 0,00  | 12,00  | 80,00                           | ТН                     |
|                        | Хлеб пшеничный                                               | 1/25           | 1,90             | 0,20  | 12,90  | 61,00                           | ТТК№54                 |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный                                         | 1/33           | 2,20             | 0,40  | 15,90  | 68,00                           | ТТК№54                 |
| Итого                  |                                                              | 728            | 26,60            | 27,20 | 110,50 | 861,00                          |                        |

\*Стоимость 1 комплекса обеда на одного учащегося для школьников категории от 7 до 12 лет составляет 105 рублей



Согласовано  
Директор Школы № 28  
г. Йошкар-Ола



Утверждаю  
Директор МАУ "Центр детского  
здорового питания"  
А.В. Усков

Обед от 12 лет и старше за родительскую плату

| Прием<br>лищи          | Наименование блюда                                              | Вес            | Пищевые вещества |       |       | Энергети<br>ческая | № рецептуры           |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------|------------------|-------|-------|--------------------|-----------------------|
|                        |                                                                 | блюда          | Б                | Ж     | У     |                    |                       |
| Понедельник 10.11.2025 |                                                                 |                |                  |       |       |                    |                       |
| Обед                   | Рассольник Ленинградский на к/б                                 | 250            | 5,2              | 7,1   | 20    | 143                | 132/2004              |
|                        | Гуляш из филе цыпленка                                          | 110<br>(60/50) | 12               | 8,4   | 4,8   | 174                | ТТК№20                |
|                        | Рис отварной                                                    | 220            | 5,5              | 11,9  | 59,4  | 336                | 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                  |                                                                 | 838,0          | 27,2             | 28    | 131,8 | 863                |                       |
| Вторник 11.11.2025     |                                                                 |                |                  |       |       |                    |                       |
| Обед                   | Щи из свежей капусты с картофелем,<br>цыпленок отварной         | 250/20         | 5                | 6,9   | 21,4  | 152                | 124/2004,<br>Т17/1994 |
|                        | Котлеты рыбные                                                  | 100,00         | 16,4             | 10,4  | 16,3  | 220                | 388/2004              |
|                        | Картофельное пюре, масло сливочное                              | 200/3          | 4,3              | 11,6  | 39,7  | 264                | 472/1994<br>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                |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный                                            | 1/33           | 2,2              | 0,4   | 15,9  | 68                 | ТТК№54                |
| Итого:                 |                                                                 | 831            | 30               | 29,5  | 121,2 | 823                |                       |
| Среда 12.11.2025       |                                                                 |                |                  |       |       |                    |                       |
| Обед                   | Суп картофельный/рыбная консерва                                | 250/20         | 7,6              | 7     | 24,9  | 200                | 133/2004<br>Т1/3/1994 |
|                        | Котлета мясная                                                  | 100            | 14,1             | 13,6  | 16,3  | 260                | ТТК№63                |
|                        | Макаронные изделия отварные, масло<br>сливочное                 | 220/5          | 7,7              | 11,6  | 51,7  | 360                | 469/1994              |
|                        | АК Чай с лимоном                                                | 200/7          | 0,3              | 0     | 15,2  | 60                 | 629/1994              |
|                        | Хлеб пшеничный                                                  | 1/25           | 1,9              | 0,2   | 12,9  | 61                 | ТТК №54               |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный                                            | 1/33           | 2,2              | 0,4   | 15,9  | 68                 | ТТК№54                |
| Итого                  |                                                                 | 860            | 33,8             | 32,8  | 136,9 | 1009               |                       |
| Четверг 13.11.2025     |                                                                 |                |                  |       |       |                    |                       |
| Обед                   | Суп картофельный с макаронными изделиями,<br>фрикадельки мясные | 250/20         | 8,8              | 9,2   | 35,9  | 175                | 140/2004<br>112/2004  |
|                        | Котлета куриная рубленая с соусом красным<br>основным           | 50/50          | 10               | 8,2   | 11,3  | 165                | ТТК№52,<br>528/3/1994 |
|                        | Каша гречневая вязкая, масло сливочное                          | 180/4          | 5,1              | 10,3  | 47,4  | 266                | ТТК№58<br>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                  |                                                                 | 812            | 28,4             | 28,3  | 142,2 | 816                |                       |
| Пятница 14.11.2025     |                                                                 |                |                  |       |       |                    |                       |
| Обед                   | Суп картофельный с бобовыми                                     | 250            | 7,6              | 9,5   | 29,1  | 218                | 139/2004              |
|                        | Сосиски отварные                                                | 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                |                       |

Стоимость 1 комплекса обеда на одного учащегося для школьников категории от 12 лет и старше составляет 105 рублей



Согласовано  
Директор Школы № 20



Утверждаю

Директор МАУ "Центр детского  
здорового питания"  
А.В.Усков

Обед от 12 лет и старше - СВО

| Прием<br>пищи          | Наименование блюда                                           | Вес            | Пищевые вещества |       |        | Энергетич<br>еская<br>ценность | № рецептуры           |
|------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------------------|
|                        |                                                              | блюда          | Б                | Ж     | У      |                                |                       |
| Понедельник 10.11.2025 |                                                              |                |                  |       |        |                                |                       |
| Обед                   | Рассольник Ленинградский на к/б                              | 250            | 5,20             | 7,10  | 20,00  | 143,00                         | 132/2004              |
|                        | Гуляш из филе цыпленка                                       | 110<br>(60/50) | 12,00            | 8,40  | 4,80   | 174,00                         | ТТК№20                |
|                        | Рис отварной                                                 | 220            | 5,50             | 11,90 | 59,40  | 336,00                         | 465/1994              |
|                        | 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                |
|                        | Хлеб пшеничный                                               | 1/25           | 1,90             | 0,20  | 12,90  | 61,00                          | ТТК №54               |
| Итого                  |                                                              | 838,0          | 27,20            | 28,00 | 131,80 | 863,00                         |                       |
| Вторник 11.11.2025     |                                                              |                |                  |       |        |                                |                       |
| Обед                   | Щи из свежей капусты с картофелем,<br>цыпленок отварной      | 250/20         | 5,00             | 6,90  | 21,40  | 152,00                         | 124/2004,<br>Т17/1994 |
|                        | Котлета рыбная                                               | 100,00         | 16,4             | 10,4  | 16,3   | 220                            | 388/2004              |
|                        | Картофельное пюре, масло сливочное                           | 200/3          | 4,30             | 11,60 | 39,70  | 264,00                         | 472/1994<br>14/2005   |
|                        | Чай с сахаром                                                | 200            | 0,20             | 0,00  | 15,00  | 58,00                          | 628/1994              |
|                        | Хлеб пшеничный                                               | 1/25           | 1,90             | 0,20  | 12,90  | 61,00                          | ТТК№54                |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный                                         | 1/33           | 2,20             | 0,40  | 15,90  | 68,00                          | ТТК№54                |
| Итого:                 |                                                              | 831            | 30,00            | 29,50 | 121,20 | 823,00                         |                       |
| Среда 12.11.2025       |                                                              |                |                  |       |        |                                |                       |
| Обед                   | Суп картофельный/рыбная консерва                             | 250/20         | 7,60             | 7,00  | 24,90  | 200,00                         | 133/2004<br>Т13/1994  |
|                        | Котлета мясная                                               | 100            | 14,10            | 13,60 | 16,30  | 260,00                         | ТТК№63                |
|                        | Макаронные изделия отварные, масло сливочное                 | 220/5          | 7,70             | 11,60 | 51,70  | 360,00                         | 469/1994              |
|                        | АК Чай с лимоном                                             | 200/7          | 0,30             | 0,00  | 15,20  | 60,00                          | 629/1994              |
|                        | Хлеб пшеничный                                               | 1/25           | 1,90             | 0,20  | 12,90  | 61,00                          | ТТК №54               |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный                                         | 1/33           | 2,20             | 0,40  | 15,90  | 68,00                          | ТТК№54                |
| Итого                  |                                                              | 860            | 33,80            | 32,80 | 136,90 | 1009,00                        |                       |
| Четверг 13.11.2025     |                                                              |                |                  |       |        |                                |                       |
| Обед                   | Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные | 250/20         | 8,80             | 9,20  | 35,90  | 175,00                         | 140/2004<br>112/2004  |
|                        | Котлета куриная рубленая с соусом красным основным           | 50/50          | 10,00            | 8,20  | 11,30  | 165,00                         | ТТК№52,<br>528/3/1994 |
|                        | Каша гречневая вязкая, масло сливочное                       | 180/4          | 5,10             | 10,30 | 47,40  | 266,00                         | ТТК№58<br>14/2005     |
|                        | АК Чай с шиповником                                          | 200            | 0,40             | 0,00  | 18,80  | 81,00                          | ТТК№46                |
|                        | Хлеб пшеничный                                               | 1/25           | 1,90             | 0,20  | 12,90  | 61,00                          | ТТК№54                |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный                                         | 1/33           | 2,20             | 0,40  | 15,90  | 68,00                          | ТТК№54                |
| Итого                  |                                                              | 812            | 28,40            | 28,30 | 142,20 | 816,00                         |                       |
| Пятница 14.11.2025     |                                                              |                |                  |       |        |                                |                       |
| Обед                   | Суп картофельный с бобовыми                                  | 250            | 7,60             | 9,50  | 29,10  | 218,00                         | 139/2004              |
|                        | Сосиски отварные                                             | 100            | 10,50            | 11,00 | 0,20   | 197,00                         | ТТК №100,1            |
|                        | Макаронные изделия отварные                                  | 220            | 7,70             | 8,36  | 51,70  | 314,00                         | 465/1994              |
|                        | Сок фруктовый в ассортименте                                 | 1/200          | 0,20             | 0,00  | 10,20  | 80,00                          | ТН                    |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный                                         | 1/33           | 2,20             | 0,40  | 23,70  | 68,00                          | ТТК№54                |
| Итого                  |                                                              | 803            | 28,20            | 29,26 | 114,90 | 877,00                         |                       |

\*Стоимость 1 комплекса обеда на одного учащегося для школьников категории от 12 лет и старше составляет 75 рублей



Обед от 12 лет и старше - ОВЗ, многодетные

| Прием<br>пищи          | Наименование блюда                                           | Вес         | Пищевые вещества |       |       | Энергети-<br>ческая<br>ценность | № рецептуры                        |
|------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------|------------------|-------|-------|---------------------------------|------------------------------------|
|                        |                                                              | блюда       | Б                | Ж     | У     |                                 |                                    |
| Понедельник 10.11.2025 |                                                              |             |                  |       |       |                                 |                                    |
| Обед                   | Рассольник Ленинградский, фрикадельки мясные                 | 250/20      | 9,8              | 9,2   | 20,2  | 183                             | 132/2004<br>112/2004               |
|                        | Гуляш из филе цыпленка                                       | 100 (50/50) | 12               | 8,4   | 4,8   | 174                             | ТТК№20                             |
|                        | Рис отварной                                                 | 200,0       | 5                | 10,8  | 54    | 305,4                           | 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                  |                                                              | 828         | 31,3             | 29    | 126,6 | 872,4                           |                                    |
| Вторник 11.11.2025     |                                                              |             |                  |       |       |                                 |                                    |
| Обед                   | Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной         | 250/20      | 5                | 6,9   | 21,4  | 152                             | 124/2004,<br>Т17/1994              |
|                        | Котлеты рыбные                                               | 100,00      | 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,<br>14/2005               |
|                        | 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 12.11.2025       |                                                              |             |                  |       |       |                                 |                                    |
| Обед                   | Суп картофельный/рыбная консерва                             | 250/20      | 7,6              | 7     | 24,9  | 200                             | 133/2004<br>Т1/3/1994<br>Т1/3/1994 |
|                        | Котлета мясная                                               | 100         | 14,1             | 13,6  | 16,3  | 260                             | ТТК№63                             |
|                        | Макаронные изделия отварные, масло сливочное                 | 200/6       | 7                | 12,4  | 47    | 353                             | 469/1994<br>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                            |
|                        | Пряник                                                       | 1/42        | 2,6              | 6     | 13,8  | 62                              | ТН                                 |
|                        | Итого                                                        |             | 850              | 33,5  | 39,2  | 130,1                           | 996                                |
| Четверг 13.11.2025     |                                                              |             |                  |       |       |                                 |                                    |
| Обед                   | Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные | 250/20      | 8,8              | 9,2   | 35,9  | 175                             | 140/2004<br>112/2004               |
|                        | Котлета куриная рубленая с соусом красным основным           | 50/50       | 10               | 8,2   | 11,3  | 165                             | ТТК№52,<br>528//3/1994             |
|                        | Каша гречневая вязкая, масло сливочное                       | 220/10      | 6,6              | 15,1  | 39,8  | 363                             | ТТК№58<br>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 14.11.2025     |                                                              |             |                  |       |       |                                 |                                    |
| Обед                   | Суп картофельный-с бобовыми на к/б                           | 250         | 7,6              | 9,5   | 16,6  | 218                             | 139/2004                           |
|                        | Сосиски отварные                                             | 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,<br>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 | 102,3 | 943,6                           |                                    |

\*Стоимость 1 комплекса обеда на одного учащегося для школьников категории от 12 лет и старше составляет 82 рубля