

20

Завтрак 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 12.01.2026							
Завтрак	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10	8,2	11,3	164,4	ТТК№52, 528/3/1994
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	200/6	7,1	11,3	38,3	304,1	469/1994 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого		531	19,2	19,7	77,5	587,5	
Вторник 13.01.2026							
Завтрак	Сосиска отварная	100	10,5	11	0,2	197	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	180/3	5,4	6	36,9	205	ТТК№58, 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
	Пряник	1/42	1,1	2,4	8,8	42	ТН
Итого		550	19,2	19,74	78,3	587	
Среда 14.01.2026							
Завтрак	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/1997
	Бутерброд с повидлом	20/5/25	1,9	4,3	13,5	120	2/2004
	Каша Дружба, масло сливочное	200/4	10,2	7	41,4	210	Т4/2004 14/2005
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	9,6	103,3	762/3/1997
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	70	ТН
Итого		644	19,2	17,5	76,8	566,3	
Четверг 15.01.2026							
Завтрак	Жаркое "Сюрприз"	55/190	16,4	17,2	31,1	343	ТТК№30
	АК Компот из сухофруктов	200	0,2	0	13,3	84	ТТК№61
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	2,2	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого		511	18,8	18	76,2	563	
Пятница 16.01.2026							
Завтрак	Плов по-домашнему	40/160	14,6	17	29,2	331	ТТК№2
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	68	ТТК№54
	Фрукт: мандарин свежий	1/100	0,8	0,3	13,3	53	ТН
Итого		525	17,5	17,5	70,4	510	

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



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

Завтрак от 12 лет и старше -родительская плата

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 12.01.2026							
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	220	7,7	10	43,2	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	12,3	68	ТТК№54
Итого		553	20,1	18,6	79	613,4	
Вторник 13.01.2026							
Завтрак	Сосиска отварная	100	10,5	15,7	0,2	197	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	210/8	6,4	7,2	41	298	ТТК№58 14/2005
	АК Напиток Витаминный	200	0,3	0,14	19,5	82	ТТК№59
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		551	19,4	23,44	76,6	645	
Среда 14.01.2026							
Завтрак	Яйца вареные	1/40	5,1	4,8	0,3	63	324/1997
	Вареники с картофелем, масло сливочное	170/3	13	13,6	49,5	344	ТТК№69, 14/2005
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,6	0	12	80	ТН
Итого		613	18,9	18,4	76,8	545	
Четверг 15.01.2026							
Завтрак	Салат из квашеной капусты	100	0	3	4,3	45	ТТК№50
	Сарделька Любительская	70/30	11,7	12,3	6,1	158	ТТК№65
	Макаронные изделия отварные	180	6	9,2	28	264	469/1994
	АККомпот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		613	22,4	25,3	91	677	
Пятница 16.01.2026							
Завтрак	Плов по-домашнему	40/160	14,6	18	29,2	331	ТТК№2
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,8	25,8	122	ТТК№54
	Фрукт: мандарин свежий	1/100	0,2	0	9	80	ТН
Итого		550	18,8	18,8	79	591	

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



Обед от 12 лет и старше за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 12.01.2026							
Обед	Рассольник Ленинградский на к/б	250	5,2	7,1	20	143	132/2004
	Гуляш из филе цыпленка	110 (60/50)	12	8,4	4,8	174	ТТК№20
	Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное	190/5	10	13,8	53	390	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
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК №54
Итого		813	31,7	29,9	125,4	917	
Вторник 13.01.2026							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/20	5,2	7,2	22,2	157,8	124/2004, Т17/1994
	Крокеты рыбные	100	13,4	11,6	13,2	213	ТТК№60
	Рис отварной, масло сливочное	170/5	4,2	11,4	45,9	295	465/1994, 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		803	27,1	30,8	125,1	852,8	
Среда 14.01.2026							
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	170/3	6	9,7	31	236	469/1994 14/2005
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК №54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		808	32,1	30,9	116,2	885	
Четверг 15.01.2026							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, говядина отварная	250/10	8,8	9,2	35,9	175	140/2004 Т8-1996
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10	8,2	11,3	165	ТТК№52, 528//3/1994
	Картофельное пюре	180	4	8	26	196	472/1994
	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
		806	27,4	26,2	120	730	
Итого		806	27,4	26,2	120	730	
Пятница 16.01.2026							
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	210	7,4	8,1	37,1	260	469/1994 14/2005
	АК Напиток Ягодный	200	0,6	0	24,8	97	ТТК№64
	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	30,2	29,2	107,5	901	

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

Согласовано

Директор Школы № 20



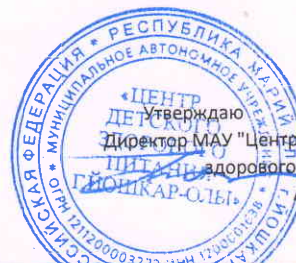
Обед от 12 лет и старше - СВО

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 12.01.2026							
Обед	Рассольник Ленинградский на к/б	250	5,2	7,1	20	143	132/2004
	Гуляш из филе цыпленка	110 (60/50)	12	8,4	4,8	174	ТТК№20
	Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное	190/5	10	13,8	53	390	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
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК №54
Итого		813	31,7	29,9	125,4	917	
Вторник 13.01.2026							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/20	5,2	7,2	22,2	157,8	124/2004, Т17/1994
	Крокеты рыбные	100	13,4	11,6	13,2	213	ТТК№60
	Рис отварной, масло сливочное	170/5	4,2	11,4	45,9	295	465/1994, 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		803	27,1	30,8	125,1	852,8	
Среда 14.01.2026							
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	170/3	6	9,7	31	236	469/1994 14/2005
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК №54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		808	32,1	30,9	116,2	885	
Четверг 15.01.2026							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, говядина отварная	250/10	8,8	9,2	35,9	175	140/2004 Т8-1996
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10	8,2	11,3	165	ТТК№52, 528//3/1994
	Картофельное пюре	180	4	8	26	196	472/1994
	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		806	27,4	26,2	120	730	
Пятница 16.01.2026							
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	210	7,4	8,1	37,1	260	469/1994
	АК Напиток Ягодный	200	0,6	0	24,8	97	ТТК№64
	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	30,2	29,2	107,5	901	

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

Согласовано

Директор Школы № 2



Обед от 12 лет и старше - ОВЗ, многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 12.01.2026							
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
	Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное	180/5	10	13,4	50	372	ТТК№58 14/2005
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого		821	36,6	31,8	125,6	946	
Вторник 13.01.2026							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/20	5	6,9	21,4	152	124/2004, Т17/1994
	Крокеты рыбные	100	13,4	11,6	13,2	213	ТТК№60
	Рис отварной, масло сливочное	200/10	5,1	12,3	55,17	354	465/1994, 14/2005
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	25,8	136	ТТК№54
Итого		846	28,1	31,6	130,57	913	
Среда 14.01.2026							
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	180/3	6,3	10,6	31,8	245	469/1994 14/2005
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Пряник	1/42	2,6	6	13,8	62	ТН
Итого		827	32,8	37,4	114,9	888	
Четверг 15.01.2026							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные	250/20	9,45	9,69	44,4	288	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
	Картофельное пюре	200	4,2	8,9	28,9	218	472/1994
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого		803	28,25	27,59	131,4	865	
Пятница 16.01.2026							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	250	10,4	6,8	29,1	218	139/2004
	Сосиски отварные	100	10,5	11	0,2	197	ТТК №100,1
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	200/3	7	11	35	273	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		811	32,2	29,4	103,3	897	

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

Согласовано
Директор Школы № 20



Утверждаю
Директор МАУ "Центр детского
здорового питания"

А.В. Усков

Полдник ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 12.01.2026							
Полдник	Печенье Сормовское	1/50	1,1	1,7	13,8	40	ТН
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	70	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
Итого		400	1,9	1,7	40,8	168	
Вторник 13.01.2026							
Полдник	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Фрукт: апельсин свежий	1/200	0,6	0	12	60	ТН
Итого		400	1	0	30,8	141	
Среда 14.01.2026							
Полдник	Печенье «Юбилей»	4/17	1,3	3,1	11,4	79	ТН
	Фрукт: мандарин свежий	1/100	0,2	0	9	80	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
Итого		368	1,7	3,1	35,4	217	
Четверг 15.01.2026							
Полдник	Печенье «Супер-контик»	1/50	2,8	13	31	232	ТН
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого		450	3,2	13	62	396	
Пятница 16.01.2026							
Полдник	Пряник	1/42	2,6	6	13,8	62	ТН
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
Итого		442	7,8	12,4	38,2	240	

*Стоимость 1 комплекса полдника на одного учащегося составляет 41 рубль

Согласовано
Директор Школы № 20
г. Йошкар-Ола



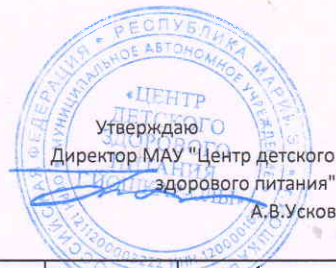
Утверждаю
Директору МАУ "Центр детского
здорового питания"
А.В.Усков

Полдник от 7 до 12 лет ОВЗ и многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 12.01.2026							
Полдник	Пельмени отварные, масло сливочное	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	25,8	122	ТТК№54
Итого		460	29,2	19	104	730	
Вторник 13.01.2026							
Полдник	Запеканка из творога с соусом сладким	140/30	18	12	19,4	293,5	366/2004 ТТК№67
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: мандарин свежий	1/100	0,8	0,3	13,3	53	ТН
Итого		470	19	12,3	47,7	404,5	
Среда 14.01.2026							
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 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	18	23,4	79,1	681	
Четверг 15.01.2026							
Полдник	Сарделька Любительская	100 (70/30)	11,7	12,3	6,1	158	ТТК№65
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	180/6	6	12,1	28	302	469/1994 14/2005
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,2	190	693/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Фрукт: мандарин свежий	1/100	0,8	0,3	13,3	53	ТН
Итого		611	25,3	29,9	92,5	764	
Пятница 16.01.2026							
Полдник	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	7,2	36,9	230	ТТК№58
	Напиток Ягодный	200	0,6	0	24,8	97	ТТК№64
	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		655	18,5	15,6	97,9	622,4	

*Стоимость 1 комплекса на 1 учащегося составляет 82 рубля

Согласовано
Директор Школы № 20



Обед с 7-12 лет вторая смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 12.01.2026							
Обед	Рассольник Ленинградский на к/б	200	4,1	4,2	13,2	114	132/2004
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10	8,2	11,3	164,4	ТТК №52 528/3/1994
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	190/10	6,6	13,1	32	300,4	469/1994, 14/2005
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		765	25,1	26,1	100,5	767,8	
Вторник 13.01.2026							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	200/20	4,2	6,3	18,1	129	124/2004, Т17/1994
	Сосиска отварная	100	10,5	8,3	0,2	197	ТТК №100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/7	6	8,4	33,9	280	ТТК№58, 14/2005
	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	15,9	68	ТТК№54
Итого		785	25,1	23,74	100,5	817	
Среда 14.01.2026							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	200/20	5,6	7	15,1	162,6	133/2004 Т13/1994
	Котлета мясная	90	10,2	9,3	14,7	206,5	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	200/10	7,1	10,5	40,6	324,9	469/1994, 14/2005
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	16	68	ТТК№54
Итого		760	25,4	27,2	101,6	822	
Четверг 15.01.2026							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	200	5,5	4	31,4	201	140/2004
	Жаркое "Сюрприз"	55/190	16,4	17,2	31,1	343	ТТК№30
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	13,3	84	ТТК№61
	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		720	26,9	27,6	105,5	758	
Пятница 16.01.2026							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	200	8,4	8	34,5	182,7	139/2004
	Плов по-домашнему	40/160	14,6	17	29,2	331	ТТК№2
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Фрукт: мандарин свежий	1/100	0,2	0	9	80	ТН
Итого		733	25,6	25,4	103,6	719,7	

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