



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

Обед с 7-12 лет вторая смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник 24.11.2025							
Обед	Салат из квашенной капусты	60	0	3	3,6	27	ТТК№50
	Суп картофельный с бобовыми на к/б, говядина отварная	200/20	6,1	7,6	23,3	174	139/2004 Т8-1996
	Плов по-домашнему (с говядиной)	70/150	16	15,6	32,3	352	ТТК №7
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	11,9	68	ТТК№54
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого		965	26,7	26,8	109,4	822	
Вторник 25.11.2025							
Обед	Борщ Сибирский, цыпленок отварной	200/20	7,1	6,8	15,4	171	111/2004, Т-17/1994
	Гуляш	50/50	9,4	6	3,5	135	437/2004
	Каша гречневая рассыпчатая,масло сливочное	180/10	3,8	8,2	32,7	243	Т4/1994, 14/2005
	АК Напиток Витаминный	200	0,3	0,14	19,5	82	ТТК№59
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	3	4,4	9,4	60	ТН
	Печенье Сормовское	1/50	1,1	1,7	13,8	40	ТН
Итого:		993	26,9	27,64	110,2	799	
Среда 26.11.2025							
Обед	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,34	10,8	ТН
	Щи из свежей капусты с картофелем, фрикадельки мясные	200/20	5,1	5,7	18,1	129	124/2004 112/2004
	Котлета «Улыбка»	110 (80/30)	10,1	10	5,9	166	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	200/10	5,9	11,1	20,1	167	469/1994 14/2005
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	15,8	77	585/1994
	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	12,9	68	ТТК№54
	Фрукт: апельсин свежий	1/200	0,6	0	12	60	ТН
Итого		1278	26,86	27,52	110,2	818,8	
Четверг 27.11.2025							
Обед	Огурец свежий	60,0	0,48	0,06	2,16	9	ТН
	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	200/20	5	5,4	16,2	166	132/2004 Т-17/1994
	Рыба по-школьному	90	10	5,4	3,7	153	ТТК№39
	Картофельное пюре	200	4	11,2	28,9	248	472/1994
	Напиток апельсиновый	200	0	0	19,8	77	699/2004
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	3	4,4	9,4	60	ТН
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	51	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	58	ТТК№54
Итого		1028	26,58	27,06	109	822	
Пятница 28.11.2025							
Обед	Помидор свежий	60	0,36	0	2,28	8,4	ТН
	Суп картофельный/рыбная консерва	200/20	6,3	7,24	18,15	149,42	133/2004 Т1/3/1994
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10	8,2	11,3	165	ТТК №52 528/3/1994
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	200/10	5,9	11,1	23,1	167	469/1994 14/2005
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Фрукт: груша свежая	1 шт (1/200)	0,48	0	9,27	48	ТН
Итого		1223	25,64	26,94	105,2	743,82	

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

Согласовано
Директор Школы № 20

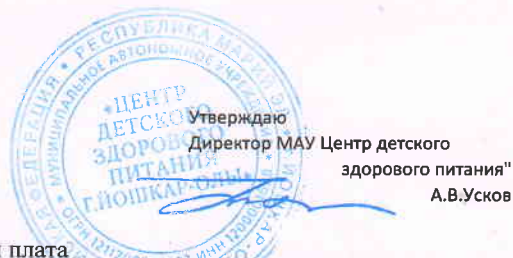


20

Завтрак 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник 24.11.2025							
Завтрак	Салат из квашенной капусты	60	0	3	3,6	27	ТТК№50
	Плов по-домашнему(с говядиной)	70/150	16	15,6	34,5	352	ТТК №7
	АК Чай с с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб ржано- пшеничный	1/33	2,2	0,4	11,9	68	ТТК№54
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого		720	18,7	19	75,4	587	
Вторник 25.11.2025							
Завтрак	Гуляш	50/50	8,6	6	3,5	135	437/2004
	Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное	200/10	4	7,1	20,65	202	Т4/1994, 14/2005
	АК Напиток Витаминный	200	0,3	0,14	19,5	82	ТТК№59
	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
	Печенье Сормовское	1/50	1,1	1,7	13,8	40	ТН
Итого:		793	19,2	19,74	78,75	587	
Среда 26.11.2025							
Завтрак	Яйца вареные	1 шт(40)	5,1	4,6	0,3	63	324/1997
	Сырники из рикотты, соус сладкий	170 (130/40)	11	12,2	28,9	297	ТТК№72, 67
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,20	0,00	9,30	80,00	ТН
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	19,8	77	585/1994
	Фрукт: апельсин свежий	1/200	0,6	0	12	60	ТН
Итого		810	17,1	16,8	70,3	577	
Четверг 27.11.2025							
Завтрак	Огурец свежий	60	0,48	0,06	2,16	9	ТН
	Рыба по-школьному	90	10	5,4	3,7	153	ТТК№39
	Картофельное пюре, масло сливочное	180/10	3,48	9,49	26,6	220	472/1994 14/2005
	Напиток апельсиновый	200	0	0	19,8	77	699/2004
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	3	4,4	9,4	60	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		773	19,16	19,75	77,56	587	
Пятница 28.11.2025							
Завтрак	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100	10	8,2	11,3	164,4	ТТК №52
		(50/50)					528/3/1994
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	200/10	5,9	11,1	23,1	167	469/1994 14/2005
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	11,9	58	ТТК№54
	Фрукт: груша свежая	1 шт (1/200)	0,6	0	6	60	ТН
Итого		943	19,1	19,7	77,5	587,4	

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



Завтрак от 12 лет и старше -родительская плата

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник 24.11.2025							
Завтрак	Плов по-домашнему	40/160	16	18,8	44,7	412	ТТК №2
	АК Чай с лимоном	200/7	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб шеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого		665	20,5	19,4	98,7	679	
Вторник 25.11.2025							
Завтрак	Птица запеченная (бедро)	100	13,4	13,5	0,2	208	ТТК №32.1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/10	6	11,7	44	265	ТТК№58 14/2005
	АК Напиток Витаминный	200	0,3	0,14	19,5	82	ТТК№59
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		568	23,8	25,94	92,5	684	
Среда 26.11.2025							
Завтрак	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,9	9	10	149	3/1997
	Яйца вареные	1 шт (40)	5,1	4,6	0,3	63	324/1997
	Каша рисовая молочная, масло сливочное	200/6	5,9	6,2	39	259	Т4/2004, 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого		696	18,3	19,8	74,5	609	
Четверг 27.11.2025							
Завтрак	Котлеты рыбные	100	16,3	13,2	13,1	220	388/2004
	Картофельное пюре	200	4,2	11,7	29,2	248	472/1994
	Напиток апельсиновый	200	0	0	19,8	77	699/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		558	26,9	25,9	106,8	732	
Пятница 28.11.2025							
Завтрак	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10	8,2	11,3	164,4	ТТК №52 528/3/1994
	Макаронные изделия отварные	230	8,1	10,4	43,6	338	469/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		563,0	20,5	19	85,8	628,4	

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

Согласовано

Директор Школы № 20

Школа
№ 20
г. Йошкар-Ола

Обед от 12 лет и старше-ОВЗ, многодетные



Директор МАУ "Центр детского

здорового питания"

А.В. Усков

Присм пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник 24.11.2025							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б, говядина отварная	250/10	9,1	9,5	29,1	218	139/2004 Т8-1996
	Гуляш из филе цыпленка	60/50	12	8,4	4,8	174	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	210/7	7,9	9,3	53,55	334	469/1994
	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		820	31,6	27,6	122,15	875	
Вторник 25.11.2025							
Обед	Борщ Сибирский, цыпленок отварной	250/10	8,86	6,74	18,5	200,3	111/2004, Т- 17/1994
	Рыба по-школьному	100	22,7	6,6	4,1	170	ТТК №39
	Картофельное пюре, масло сливочное	210/3	4,3	11	40	250	472/1994 14/2005
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	33	136	ТТК№54
Итого:		806	38,26	24,74	116,4	840,3	
Среда 26.11.2025							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	250	7,4	8,8	24,6	173	124/2004
	Котлета «Улыбка»	100 (70/30)	10	9,8	6,7	183	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	210/5	7,9	11,2	49,4	346	469/1994 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого		1005	27,7	30	119	903	
Четверг 27.11.2025							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	250/20	8,5	6,6	19,9	204	132/2004 Т- 17/1994
	Сосиска отварная	100	10,5	11	0,2	197	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	180/5	5,4	10,6	50,1	242	ТТК№58 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Пряник	1/42	2,6	6	13,8	62	ТН
Итого		830	29,4	34,6	114,9	831	
Пятница 28.11.2025							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	8,4	11	24,3	200	113/1994 133/ 004
	Котлеты мясные	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК №63
	Рис отварной, масло сливочное	210/10	5	13,6	56,7	394	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	19,6	68	ТТК№54
Итого		823	30,1	38,6	135,7	1003	

* Стоимость 1 комплекса обеда 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

Обед от 12 и старше-СВО

Обед от 12 и старше-СВО							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник 24.11.2025							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б, говядина отварная	250/10	9,4	9,5	29,1	218	139/2004 Т/-1996
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	10,9	7,6	4,3	158,1	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	200/7	6,9	11,8	46,9	345	469/1994 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		800	29,8	29,3	115	870,1	
Вторник 25.11.2025							
Обед	Борщ Сибирский	250	6,6	5,8	19	208	111/2004
	Рыба по-школьному	100	22,7	6,6	4,1	170	ТТК№39
	Картофельное пюре	190	4,1	10,6	38,3	218	472/1994
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	33	136	ТТК№54
Итого:		806	38	23,8	115,2	816	
Среда 26.11.2025							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	250	7,4	8,8	24,6	173	124/2004
	Котлета "Улыбка"	100 (70/30)	10	9,8	6,7	183	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,3	42,3	263	469/1994 14/2005
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	69	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	15,9	61	ТТК№54
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого		962	26,1	26,1	114,9	829	
Четверг 27.11.2025							
Обед	Рассольник Ленинградский, пыпленок отварной	250/10	8,2	6,3	19,1	196,4	132/2004 Т-17/1994
	Сосиска отварная	100	10,5	11	0,2	197	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	180/4	5,2	13,3	48,7	274	ТТК№58
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Пряник	1/42	2,60	6,00	16,00	62,00	ТН
Итого		819	28,9	37	114,9	855,4	
Пятница 28.11.2025							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	8,4	11	24,3	200	Т1/3/1994133/2004
	Котлеты мясные	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК №63
	Рис отварной	190	4,8	7,6	51,3	290	465/1994
	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		826	32,1	33	142,5	967	
Итого		755	64,2	66	285	1934	

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

Согласовано
Директор Школы № 1



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

Обед от 12 лет и старше за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник 24.11.2025							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б, говядина отварная	250/10	9,4	9,5	29,1	218	139/2004 Т/-1996
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	10,9	7,6	4,3	158,1	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	200/7	6,9	11,8	46,9	345	469/1994 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		800	29,8	29,3	115	870,1	
Вторник 25.11.2025							
Обед	Борщ Сибирский	250	6,6	5,8	19	208	111/2004
	Рыба по-школьному	100	22,7	6,6	4,1	170	ТТК№39
	Картофельное пюре	190	4,1	10,6	38,3	218	472/1994
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	33	136	ТТК№54
Итого:		806	38	23,8	115,2	816	
Среда 26.11.2025							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	250	7,4	8,8	24,6	173	124/2004
	Котлета "Улыбка"	100 (70/30)	10	9,8	6,7	183	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,3	42,3	263	469/1994 14/2005
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	69	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	15,9	61	ТТК№54
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого		962	26,1	26,1	114,9	829	
Четверг 27.11.2025							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	250/10	8,2	6,3	19,1	196,4	132/2004 Т-17/1994
	Сосиска отварная	100	10,5	11	0,2	197	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	180/4	5,2	13,3	48,7	274	ТТК№58
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Пряник	1/42	2,60	6,00	16,00	62,00	ТН
Итого		819	28,9	37	114,9	855,4	
Пятница 28.11.2025							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	8,4	11	24,3	200	Т1/3/1994133/2004
	Котлеты мясные	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК №63
	Рис отварной	190	4,8	7,6	51,3	290	465/1994
	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		826	32,1	33	142,5	967	

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

Согласовано
Директор Школы № 1
г. Йошкар-Ола

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

Обед от 7 до 12 лет за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 24.11.2025							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б, говядина отварная	200/10	6,1	7,6	23,3	174	139/2004 Т8-1996
	Гуляш из филе цыпленка	60/50	12	8,4	4,8	174	ТТК20
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	160/3	5,6	8,9	37,5	257	469/1994 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		716	26,3	25,3	100,3	754	
Вторник 25.11.2025							
Обед	Борщ Сибирский на к/б	200	7,1	6,8	15,4	171	111/2004
	Рыба по-школьному	90	20,5	5,9	3,7	153	ТТК№39
	Картофельное пюре, масло сливочное	200/7	4,2	12,6	31,8	269,8	472/1994 14/2005
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		755	36,1	25,9	100,5	806,8	
Среда 26.11.2025							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, фрикадельки мясные	200/20	6,1	5,7	26,3	129	124/2004 112/2004
	Котлета"Улыбка"	100 (70/30)	10,1	9,9	5,5	184	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	170	5,9	7	39,95	264	469/1994
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		730	24,6	23	102,85	705	
Четверг 27.11.2025							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	200/20	7	5,4	16,2	166	132/2004 Т-17/1994
	Сосиска отварная	100	10,5	11	0,2	197	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая,масло сливочное	170/5	5,1	10	47,1	230	ТТК№5814 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	12,9	122	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		778	28,8	27,2	107,3	841	
Пятница 28.11.2025							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	200/20	6,9	9	19,8	163	133/2004 Т1/3/1994
	Котлеты мясные	90	12,2	11,4	14,7	234	ТТК №52 ТТК№63
	Рис отварной.масло сливочное	180/7	4,54	10,8	48,6	327	469/1994 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		755	28,14	31,8	130,7	934	

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

Согласовано

Директор Школы № 20

г. Йошкар-Ола

Утверждаю

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

Полдник от 7 до 12 лет ОВЗ и многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник 24.11.2025							
Полдник	Вареники с картофелем с маслом сливочным	200/10	7,5	13,6	19,9	310	ТТК №69 14/2005
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
Итого		460	16,3	20,4	55,1	552	
Вторник 25.11.2025							
Полдник	Яйца варенные	1 шт(40)	5,1	4,6	0,3	63	324/1997
	Пудинг из творога (запеченный) со сладким соусом	150/50	45,3	16,4	31,1	356	362/2004
	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:		640	50,8	21	62,4	583	
Среда 26.11.2025							
Полдник	Котлета куриная рубленая	50	7,2	7,8	5,1	116	ТТК№52
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	150/9	4,5	9,3	33	208	ТТК№58 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	70	ТН
Итого		591	14,5	17,3	78,2	515	
Четверг 27.11.2025							
Полдник	Манник, сладкая подлива	200/40	9,1	17,5	90,9	427	ТТК№5, №25
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: апельсин свежий	1/200	0,6	0	12	60	ТН
Итого		640	9,9	17,5	117,9	545	
Пятница 28.11.2025							
Полдник	Жаркое по-домашнему	50/150	22,5	8,1	11,5	243	436/2004
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Пряник	1/42	2,6	6	13,8	62	ТН
Итого		442	25,3	14,1	35,5	385	

*Стоимость 1 комплекса на одного учащегося составляет 82 рубля

Согласовано
Директор Школы № 1



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

Полдник ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическ ое	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник 24.11.2025							
Полдник	Фрукт: груша свежая	1 шт (1/200)	0,48	0	9,25	48	ТН
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
Итого		407	0,78	0	24,45	108	
Вторник 25.11.2025							
Полдник	Печенье Сормовское	1/50	1,1	1,7	13,8	40	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: яблоко свежее	1 шт (150)	0,6	0	12	60	ТН
Итого:		400	1,9	1,7	40,8	158	
Среда 26.11.2025							
Полдник	Фрукт: груша свежая	1 шт (1/200)	0,48	0	9,27	48	ТН
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
Итого		400	0,88	0	28,07	129	
Четверг 27.11.2025							
Полдник	Печенье «Супер-контик»	1/50	2,8	13	31	232	ТН
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого		457	3,3	13	56,4	372	
Пятница 28.11.2025							
Полдник	Печенье Сормовское	1/50	1,1	1,7	13,8	40	ТН
	Фрукт: яблоко свежее	1 шт (1/150)	0,6	0	12	60	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
Итого		400	1,9	1,7	40,8	158	

*Стоимость 1 комплекса полдника на одного учащегося составляет 41 рубль