

15

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



СОГЛАСОВАНО:

Директор Школы № 15



УТВЕРЖДАЮ:

Директор  
МАУ «Центр детского здорового питания»

А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 20.04.2026  
Обед от 12 лет и старше за родительскую плату  
Для организации детского питания детей  
в образовательных учреждениях г. Йошкар-Олы

Возрастная группа: от 12 лет и старше

## Обед от 12 и старше за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник</b>							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, цыпленок отварной	250/20	14	12,5	31,1	302	139/2004 Т17/1994
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/50	8,35	9,3	9,2	150	ТТК№52 528/1994
	Макаронные изделия отварные	190	4,4	5,2	29,8	173,5	469/1994
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>818</b>	<b>31,25</b>	<b>27,6</b>	<b>114,9</b>	<b>816,5</b>	
<b>Вторник</b>							
Обед	Борщ Сибирский на к/б	250	6,6	4,5	19	149	111/2004
	Крокеты рыбные	100	13,4	11,6	13,2	213	ТТК№60
	Картофельное пюре, масло сливочное	200/5	4,2	12,6	32,1	255	472/1994
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТТК№61
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>813</b>	<b>28,7</b>	<b>29,3</b>	<b>114,9</b>	<b>834</b>	
<b>Среда 22.04.2026</b>							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б, фрикадельки мясные	250/20	9,1	6,5	10,7	230	124/2004 112/2004
	Котлета "Улыбка"	60/40	10	13	19	250	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	190	6,4	12,3	68	340	469/1994
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	58	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>800</b>	<b>28,2</b>	<b>32,2</b>	<b>129,8</b>	<b>950</b>	
<b>Четверг</b>							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	250/10	10	6,5	36	168,5	132/2004 Т17/1994
	Жаркое "Сюрприз"	55/205	14	21	40	496	ТТК№30
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>803</b>	<b>30,4</b>	<b>28,3</b>	<b>133,7</b>	<b>916,5</b>	
<b>Пятница</b>							
Обед	Суп картофельный, консерва рыбная	250/20	9	9	33	220	133/2004 Т1/1994
	Котлета "Домашняя" с соусом красным основным	70/30	11,13	13,6	8	200	271/2005 528/1994
	Рис отварной	180	4,56	7,2	39	256	465/1994
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	26,8	122	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>800</b>	<b>28,89</b>	<b>30,2</b>	<b>125,6</b>	<b>879</b>	

## Обед от 12 и старше за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник</b>							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, цыпленок отварной	250/10	8,2	3,9	24	145	140/2004 Т17/1994
	Плов по-домашнему с филе куриным	50/210	16	24	45	438	ТТК№2/2
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>953</b>	<b>27,2</b>	<b>28,3</b>	<b>114,9</b>	<b>816</b>	
<b>Вторник</b>							
Обед	Борщ с капустой и картофелем, фрикадельки мясные	250/20	9	9,6	25	160,25	110/2004 112/2004
	Птица запеченная (бедро)	100	9	12,3	0,2	209,3	ТТК№32,1
	Каша пшеничная вязкая	200	8	9	57,9	317	Т4/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>803</b>	<b>28,6</b>	<b>31,3</b>	<b>115</b>	<b>816,55</b>	
<b>Среда</b>							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	250/20	10,06	7	25,8	194,5	132/2004 Т17/1994
	Котлеты мясные	100	13,1	13,6	16,3	260	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные	210	4	7,6	44	231,5	469/1994
	АК Напиток Ягодный	200	0,04	0	16,6	69	ТТК№64
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>805</b>	<b>29,1</b>	<b>28,4</b>	<b>115,6</b>	<b>816</b>	
<b>Четверг</b>							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	250	8,4	11,8	24,2	217,3	139/2004
	Гречка по-купечески с филе куриным	50/160	15,3	15,5	35,7	353	ТТК№71
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>918</b>	<b>28,4</b>	<b>27,9</b>	<b>114,9</b>	<b>841,3</b>	

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



СОГЛАСОВАНО:

Директор Школы № 15

*[Handwritten signature]*



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «Центр детского здорового питания»

*[Handwritten signature]*

А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 20.04.2026

Обед от 7 до 12 лет за родительскую плату

Для организации детского питания детей

в образовательных учреждениях г. Йошкар-Олы

Возрастная группа: от 7-11 лет

## Обед с 7 до 12 за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник</b>							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, цыпленок отварной	200/10	5	6	5	150	139/2004 Т17/1994
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/50	8,35	9,3	9,2	150	ТТК№52 528/1994
	Макаронные изделия отварные	170	6,36	5,4	41	215	469/1994
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Пряник	1/42	2,6	6	13,8	62	ТН
<b>Итого:</b>		<b>755</b>	<b>24,91</b>	<b>27,1</b>	<b>100,9</b>	<b>707</b>	
<b>Вторник</b>							
Обед	Борщ Сибирский на к/б	200	5,7	3,6	15,2	119	111/2004
	Крокеты рыбные	90	12,1	10,4	11,9	192	ТТК№60
	Картофельное пюре, масло сливочное	200/10	4,2	13	29,2	284,6	472/1994 14/2005
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	26,8	122	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>750</b>	<b>26</b>	<b>27,4</b>	<b>103,9</b>	<b>801,6</b>	
<b>Среда</b>							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, фрикадельки мясные	200/20	4,9	5,6	10,6	117,2	124/2004 112/2004
	Котлета "Улыбка"	60/30	10	13	19	250	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	40	210	469/1994
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>700</b>	<b>23,6</b>	<b>24</b>	<b>101,7</b>	<b>709,2</b>	
<b>Четверг</b>							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	200/10	8	6	34	160	132/2004 Т17/1994
	Жаркое Сюрприз	55/205	14	17,4	41,4	400	ТТК№30
	Компот Яблочный	200	0,9	0	18,3	75	ТТК№68
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>703</b>	<b>25,3</b>	<b>23,8</b>	<b>110,6</b>	<b>707</b>	
<b>Пятница</b>							
Обед	Суп картофельный, консерва рыбная	200/20	8	8	30	235	133/2004 Т1/1994
	Котлета "Домашняя" с соусом красным основным	70/30	11,13	13,6	8	200	271/2005 528/1994
	Рис отварной	190	3,5	5,6	40	256	465/1994
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	12,4	81	ТТК№46
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	26,8	122	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>760</b>	<b>26,83</b>	<b>27,6</b>	<b>117,2</b>	<b>894</b>	

## Обед с 7 до 12 за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник</b>							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, цыпленок отварной	200/20	8	5	19,3	155	140/2004 Т17/1994
	Плов по-домашнему с филе куриным	50/190	14,9	19	48,54	419	ТТК№2/2
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	26,8	122	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>710</b>	<b>26,9</b>	<b>24,4</b>	<b>104,84</b>	<b>776</b>	
<b>Вторник</b>							
Обед	Борщ с капустой и картофелем, фрикадельки мясные	200/20	5	7,6	33	136,2	110/2004 112/2004
	Птица запеченная (бедро)	100	9	12,3	0,2	209,3	ТТК№32.1
	Каша пшеничная вязкая	180	7	7,1	35,4	230	Т4/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>733</b>	<b>23,6</b>	<b>27,4</b>	<b>100,5</b>	<b>705,5</b>	
<b>Среда</b>							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	200/20	9,8	5,4	22,4	166	132/2004 Т17/1994
	Котлеты мясные	90	11,7	12,2	14,7	234	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	160/5	3,5	8	34	183	469/1994 14/2005
	АК Напиток Ягодный	200	0,04	0	16,6	69	ТТК№64
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>700</b>	<b>26,94</b>	<b>25,8</b>	<b>100,6</b>	<b>713</b>	
<b>Четверг</b>							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, фрикадельки мясные	200/20	6,3	7,5	20,5	179	139/2004 112/2004
	Гречка по-купечески с филе куриным	50/160	15,3	15,5	35,7	353	ТТК№71
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>703</b>	<b>26,7</b>	<b>23,8</b>	<b>105,2</b>	<b>736</b>	

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



СОГЛАСОВАНО:

Директор Школы № 15  
«Средняя общеобразовательная школа № 15 г. Йошкар-Олы»

*Ф. Н. Туменов*



УТВЕРЖДАЮ:

Директор  
МАУ «Центр детского здорового питания»

*А. В. Усков*  
А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 20.04.2026  
завтрак от 12 лет и старше за родительскую плату  
Для организации детского питания детей  
в образовательных учреждениях г. Йошкар-Олы

Возрастная группа: от 12 лет и старше лет

## Завтрак от 12 лет и старше - родительская плата

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник</b>							
Завтрак	Плов по-домашнему	50/200	15	15,5	37	425	ТТК№2
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Пряник	1/42	2,6	5	13,8	62	ТН
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>22,1</b>	<b>21,1</b>	<b>95,6</b>	<b>678</b>	
<b>Вторник</b>							
Завтрак	Птица запеченная (голень), соус красный основной	90/30	11,9	10,9	2,66	194,1	ТТК№4,1 528/1994
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/4	5,42	5,5	38,5	220	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
	Баранка сдобная	1/35	2,9	2,7	19,2	121,8	ТН
<b>Итого:</b>		<b>617</b>	<b>22,42</b>	<b>19,44</b>	<b>92,76</b>	<b>678,9</b>	
<b>Среда</b>							
Завтрак	Бутерброд с сыром	5/20/25	3	7	10	149	3/1997
	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/3/1997
	Каша рисовая молочная, масло сливочное	230/6	10,2	9,3	48	290	Т4/2004 14/2005
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103,3	762/3/1997
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>559</b>	<b>22,1</b>	<b>22,9</b>	<b>95,6</b>	<b>677,3</b>	
<b>Четверг</b>							
Завтрак	Котлета рыбная	100	8,7	5,2	8,3	112	324/1994
	Картофельное пюре, масло сливочное	180/4	5	14	26,28	225,8	472/1994 14/2005
	АК Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТТК№61
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>18,7</b>	<b>20</b>	<b>89,18</b>	<b>565,8</b>	
<b>Пятница</b>							
Завтрак	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/50	8,35	9,3	9,2	150	ТТК№52 528/1994
	Макаронные изделия отварные	230	8	9	36	320	469/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>563</b>	<b>18,95</b>	<b>18,7</b>	<b>77,1</b>	<b>600</b>	

## Завтрак от 12 лет и старше - родительская плата

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник</b>							
Завтрак	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	8,35	9,3	9,2	150	ТТК№52 528/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,44	9	31,4	206,6	T4/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>558</b>	<b>19,29</b>	<b>18,9</b>	<b>85,4</b>	<b>547,6</b>	
<b>Вторник</b>							
Завтрак	Гуляш из филе цыпленка	100 (50/50)	12	5,6	4,2	158	ТТК№20
	Рис отварной	200	4,8	13	28,3	242	465/1994
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	26,8	122	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>21</b>	<b>19</b>	<b>78,1</b>	<b>603</b>	
<b>Среда</b>							
Завтрак	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/3/1997
	Каша пшеничная молочная, масло сливочное	180/6	9,5	7,5	39	242	T4/2004 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>651</b>	<b>21,7</b>	<b>18,7</b>	<b>76,6</b>	<b>544</b>	
<b>Четверг</b>							
Завтрак	Фрикадельки в соусе	(105) 55/50	11,6	12	12,7	234	469/2004
	Картофельное пюре	220	4,62	9,9	32,12	239,8	472/1994
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/2004
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	26,8	122	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>582</b>	<b>20,32</b>	<b>22,3</b>	<b>86,82</b>	<b>655,8</b>	