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 09.11.2026

Завтрак от 7 до 12 лет

Для организации детского питания детей

в образовательных учреждениях г. Йошкар-Олы

Возрастная группа: от 7-11 лет

Завтрак с 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/50	8,35	9,3	9,2	150	ТТК№52 528/1994
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	190/4	6,9	7,8	34	309,1	469/1994 14/2005
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		**519**	**17,35**	**17,3**	**71,1**	**578,1**	
Вторник							
Завтрак	Котлеты домашние	90	11	11,1	12,42	218	271/2005
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	180/3	5,4	8,35	26,8	168,5	464/1994 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Фруктовое пюре "Агуша"	1/90	0,5	0,1	9	46,8	ТН
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		**595**	**19,1**	**19,75**	**76,32**	**554,3**	
Среда							
Завтрак	Яйца вареные	1/40	3,5	3	0,3	63	324/1997
	Бутерброд с повидлом	20/5/25	4,5	3,9	14	134	2/2004
	Каша "Дружба" молочная, масло сливочное	200/10	6,8	10,2	38	211,4	ТТК№345 14/2005
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Напиток "Немолоко"	1/200	4	1,4	9	120	ТН
Итого:		**700**	**19**	**18,5**	**76,3**	**586,4**	
Четверг							
Завтрак	Гарнировка: Огурец свежий	1/60	0,42	0,06	1,1	6,6	ТТК№107
	Жаркое "Сюрприз"	50/150	14	19	24	280	ТТК№30
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		**518**	**18,92**	**19,66**	**75,7**	**503,6**	
Пятница							
Завтрак	Плов по-домашнему с филе куриным	50/150	15,4	18,55	20,3	347,2	ТТК№2/2
	АККомпот из свежих яблок и ягод	200	0,1	0	23,1	99	ТТК№37
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Фрукт: Мандарин свежий	1/100	0,8	0,2	15	38	ТН
Итого:		**525**	**18,2**	**18,95**	**71,3**	**545,2**	

Завтрак с 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Горошек зеленый	60	0,8	0	1,5	10	ТТК№40
	Гуляш из филе цыпленка	60/50	10	11	9,3	173,8	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные	160	5	6,6	31,3	235,2	469/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		**555**	**17,9**	**17,8**	**70**	**538**	
Вторник							
Завтрак	Рыба по школьному	90	9,9	6,66	4,05	160,2	ТТК№39
	Рис отварной, масло сливочное	190/5	4,75	11,3	29,7	227,7	465/1994 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	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		**550**	**19,25**	**18,56**	**78,75**	**580,9**	
Среда							
Завтрак	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,7	11,2	10,4	175,7	3/1997
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная, масло сливочное	180/5	5,2	5,6	36,4	255,8	Т4/2004 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Йогурт	1/130	6,2	2,8	11,9	90	ТН
Итого:		**565**	**18,3**	**19,6**	**73,7**	**579,5**	
Четверг							
Завтрак	Жаркое по-домашнему	50/150	14,6	17,5	25,5	263	436/2004
	АКНапиток Ягодный	200	0,04	0	16,6	69	ТТК№64
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого:		**575**	**17,14**	**18,3**	**70**	**471**	
Пятница							
Завтрак	Птица запеченная (бедро)	100	9,2	12,6	0,2	209,3	ТТК№32.1
	Каша гречневая вязкая	200	6	6,7	29,7	162,5	464/1994
	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	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		**733**	**18**	**19,7**	**72**	**581,8**	

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 09.11.2026

Обед от 7 до 12 лет - вторая смена

Для организации детского питания детей

в образовательных учреждениях г. Йошкар-Олы

Возрастная группа: от 7-11 лет

Обед с 7-12 лет вторая смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Рассольник Ленинградский, говядина отварная	200/20	7	7,6	17,9	164,8	132/2004 Т8/1996
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/50	8,35	9,3	9,2	150	ТТК№52 528/1994
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	190/4	6,9	7,8	34	309,1	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
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		**772**	**26,75**	**25,3**	**105,9**	**814,9**	
Вторник							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	200/20	4	5,36	8,44	132	124/2004 Т17/1994
	Котлеты домашние	90	11	11,1	12,42	218	271/2005
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	180/3	5,4	8,35	26,8	168,5	464/1994 14/2005
	АКЧай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	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
Итого:		**783**	**26,9**	**25,61**	**105,56**	**772,5**	
Среда							
Обед	Борщ с капустой и картофелем, фрикадельки мясные	200/20	5,55	5,6	12,9	101,2	110/2004 112/2004
	Котлеты	90	10	11,3	16	221,2	473/1997
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	190/4	6,9	7,8	34	309,1	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
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		**762**	**26,95**	**25,3**	**107,7**	**822,5**	
Четверг							
Обед	Гарнировка: Огурец свежий	1/60	0,42	0,06	1,1	6,6	ТТК№107
	Суп Картофельный с макаронными изделиями, цыпленок отварной	200/20	7,83	5,2	20,7	148	140/2004 Т17/1994
	Жаркое "Сюрприз"	50/150	14	19	24	280	ТТК№30
	АККомпот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	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
Итого:		**938**	**26,95**	**24,86**	**106,6**	**731,6**	
Пятница							
Обед	Суп Картофельный с бобовыми, фрикадельки мясные	200/20	5,35	6,6	16	162,3	139/2004 112/2004
	Плов по-домашнему с филе куриным	50/150	15,4	18,55	20,3	347,2	ТТК№2/2
	Компот из свежих яблок и ягод	200	0,1	0	23,1	99	ТТК№37
	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
	Фрукт: Мандарин свежий	1/100	0,8	0,2	15	38	ТН
Итого:		**778**	**25,95**	**25,95**	**104,2**	**779,5**	

Обед с 7-12 лет вторая смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп Картофельный, консерва рыбная	200/20	5,5	7,6	17,2	155,6	133/2004 Т1/1994
	Гуляш из филе цыпленка	60/50	10	11	9,3	173,8	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	33	264,6	469/1994
	АКЧай 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
Итого:		**768**	**26,3**	**26,58**	**104,3**	**785**	
Вторник							
Обед	Суп Картофельный с бобовыми, цыпленок отварной	200/10	6,8	5,5	17,5	159,6	139/2004 Т17/1994
	Рыба по школьному	90	9,9	6,66	4,05	160,2	ТТК№39
	Рис отварной, масло сливочное	200/5	5	11,7	39	283,5	465/1994 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
Итого:		**778**	**26,8**	**24,66**	**109,55**	**807,3**	
Среда							
Обед	Борщ с капустой и картофелем, фрикадельки мясные	200/20	5,55	5,6	12,9	101,2	110/2004 112/2004
	Котлета "Улыбка"	70/30	9,5	11,5	10,5	223	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	33	264,6	469/1994
	АКЧай 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
Итого:		**758**	**25,85**	**25,08**	**101,2**	**779,8**	
Четверг							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	200/20	4	5,36	8,44	132	124/2004 Т17/1994
	Жаркое по-домашнему	50/150	14,6	17,5	25,5	263	436/2004
	Напиток Ягодный	200	0,04	0	16,6	69	ТТК№64
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	21,8	122	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого:		**853**	**25,44**	**24,26**	**104,24**	**736**	
Пятница							
Обед	Гарнировка: Огурец свежий	1/60	0,42	0,06	1,1	6,6	ТТК№107
	Солянка "Школьная"	200/20	7,9	5,94	32,6	145,2	ТТК№70
	Птица запеченная (бедро)	100	9,2	12,6	0,2	209,3	ТТК№32.1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	160/5	4,8	8,4	27	181,4	464/1994 14/2005
	АКЧай 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
Итого:		**803**	**26,82**	**27,6**	**105,7**	**733,5**	

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 09.11.2026

Обед от 12 лет и старше -сво, овз, многодетные

Для организации детского питания детей

в образовательных учреждениях г. Йошкар-Олы

Возрастная группа: от 12 лет и старше

Обед от 12 и старше СВО, ОВЗ, Многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Рассольник Ленинградский, говядина отварная	250/10	8,6	8	18,6	167,9	132/2004 Т8/1996
	Птица запеченная (голень), соус красный основной	90/30	15,2	10,71	1	196,56	ТТК№4,1 528/1994
	Рис отварной, масло сливочное	220/3	5,5	11,3	62	375,7	465/1994 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
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		**861**	**33,8**	**30,61**	**126,4**	**931,16**	
Вторник							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/20	12,2	6,4	14	152	124/2004 Т17/1994
	Крокеты рыбные	100	13,4	11,6	15	213	ТТК№60
	Картофельное пюре	200	4,41	9	42	226	472/1994
	АКНапиток из кураги	200	0,9	0	16,1	117	704/2004
	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
Итого:		**828**	**35,21**	**27,6**	**116,9**	**841**	
Среда							
Обед	Борщ с капустой и картофелем, фрикадельки мясные	250/20	9	7	22	165	110/2004 112/2004
	Садрелька "Любительская"	80/40	13,8	14,2	11	179	ТТК№65
	Макаронные изделия отварные	220	7,7	9,35	51,7	323,4	469/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
Итого:		**900**	**37**	**31,35**	**142,6**	**921,4**	
Четверг							
Обед	Суп Картофельный с макаронными изделиями, цыпленок отварной	250/20	12,7	9	42	190	140/2004 Т17/1994
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/50	8,35	9,3	9,2	150	ТТК№52 528/1994
	Каша гречневая вязкая	200	6,2	9	29,8	265	464/1994
	АККомпот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	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
Итого:		**853**	**33,65**	**28,1**	**144,5**	**883**	
Пятница							
Обед	Суп Картофельный с бобовыми, фрикадельки мясные	250/20	10,8	7,7	22,5	207	139/2004 112/2004
	Фрикадельки в соусе	55/50	13,1	14,4	17	234	469/2004
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	230/7	8,1	13	55	370	469/1994 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	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
Итого:		**902**	**38,5**	**35,9**	**152,4**	**1065**	

Вторая неделя

Обед от 12 и старше СВО, ОВЗ, Многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп Картофельный, консерва рыбная	250/20	6,5	8,5	22	201	133/2004 Т1/1994
	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят с соусом красным основным	75/40	15,9	10	12	215	499/2004 528/1994
	Каша гречневая вязкая	200	6,2	9	29,8	265	464/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	26,8	122	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		**868**	**35**	**28,3**	**122,5**	**933**	
Вторник							
Обед	Суп Картофельный с бобовыми, цыпленок отварной	250/10	8,8	7,3	30	242,2	139/2004 Т8/1996
	Жаркое по-домашнему	50/200	16,8	37,1	44	521,4	259/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Напиток "Немолоко"	1/200	4	1,4	9	120	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		**950**	**32,3**	**46,2**	**115,1**	**1015,6**	
Среда							
Обед	Борщ с капустой и картофелем, фрикадельки мясные	250/20	13	8,1	21	201	110/2004 112/2004
	Котлета "Улыбка"	70/30	9,1	11,5	8,5	223	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,3	37,3	284,6	469/1994
	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	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		**808**	**33,1**	**27,5**	**115,4**	**922,6**	
Четверг							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/20	13	7,3	20,5	160	124/2004 Т17/1994
	Крокеты рыбные	100	10,4	11,6	13,2	213	ТТК№60
	Рис отварной	190	4,75	7,6	51,3	290,7	465/1994
	Компот Яблочный	200	0,9	0	18,3	75	ТТК№68
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
Итого:		**851**	**35,75**	**27,5**	**150**	**943,7**	
Пятница							
Обед	Солянка "Школьная"	250/20	12,15	14,5	11,5	214	ТТК№70
	Макароны, запеченные с сыром, масло сливочное	200/3	12	17	53	332	ТТК№226 14/2005
	АКЧай 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
Итого:		**931**	**28,85**	**32,1**	**119,5**	**817**	

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ Г.ЙОШКАР-ОЛЫ»

МАУ «Центр детского здорового питания г. Йошкар-Олы»

СОГЛАСОВАНО:
Директор Школы № 15

_____ Н. Туманова

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МАУ «Центр детского здорового питания»

_____ А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 09.11.2026

Полдник от 7 до 12 лет- многодетные и ОВЗ

Для организации детского питания детей

в образовательных учреждениях г. Йошкар-Олы

Возрастная группа: от 7-11 лет

Полдник с 7 до 12 лет ОВЗ и многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Подкоголи с картофелем, масло сливочное	170/10	20,4	18,28	27,54	329,4	ТТК№69.1 14/2005
	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
Итого:		**405**	**27,3**	**24,88**	**49,84**	**510,4**	
Вторник							
Полдник	Манник	200	7,8	17,5	69,3	344	ТТК№5
	Соус сладкий	40	2,5	2,6	17,3	102,6	ТТК№67
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	70	ТН
	Конфета вафельная "Ух ты"	1/30	1,2	10,3	17,3	120	ТН
Итого:		**620**	**12,3**	**30,4**	**130,9**	**694,6**	
Среда							
Полдник	Гуляш	50/50	16,4	6	3,5	135	437/2004
	Рис отварной	180	4,5	9,2	48,6	275,4	465/1994
	Напиток Ягодный	200	0,04	0	16,6	69	ТТК№64
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		**505**	**22,84**	**15,4**	**81,6**	**540,4**	
Четверг							
Полдник	Макароны, запеченные с сыром	180	11,7	9	52,92	340	ТТК№226
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103,3	762/1997
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	70	ТН
Итого:		**730**	**18,7**	**17**	**94,72**	**633,3**	
Пятница							
Полдник	Гарнировка: Помидор свежий	1/60	0,33	0,6	1,14	14,4	ТТК№108
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/50	8,35	9,3	9,2	150	ТТК№52 528/1994
	Каша гречневая вязкая	180	5,4	6,1	26,8	146,3	464/1994
	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
Итого:		**565**	**16,18**	**16,2**	**60,24**	**451,7**	

Вторая неделя

Полдник с 7 до 12 лет ОВЗ и многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Блины с яблочным повидлом, масло сливочное	140/10	8,96	11,6	51,66	352	ТТК№104 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
Итого:		**550**	**14,16**	**18**	**76,06**	**530**	
Вторник							
Полдник	Пудинг из творога (запеченный)	150	25,3	16,35	31	355,5	362/2004
	Соус сладкий	30	1,8	2	13	77	ТТК№67
	Напиток Витаминный	200	0,3	0,14	19,5	82	ТТК№59
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	70	ТН
Итого:		**530**	**28**	**18,49**	**75,5**	**584,5**	
Среда							
Полдник	Гуляш из филе цыпленка	60/50	10	11	9,3	173,8	ТТК№20
	Рис отварной, масло сливочное	200/3	5	12,3	54	328,2	465/1994 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Баранка сдобная	1/35	2,9	2,7	19,2	121,8	ТН
Итого:		**588**	**20,6**	**26,4**	**114,6**	**755,8**	
Четверг							
Полдник	Гарнировка: Огурец свежий	1/100	0,7	0,1	1,9	11	ТТК№107
	Гречка по-купечески с филе куриным	60/160	18,2	8,9	37,4	370	ТТК№71
	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
Итого:		**553**	**21,5**	**9,4**	**71,2**	**511**	
Пятница							
Полдник	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,7	11,2	10,4	175,7	3/1997
	Каша "Янтарная", масло сливочное	150/8	9,75	17,3	50,55	381	305/2004 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 ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		**643**	**24,05**	**35,3**	**102,25**	**806,7**	

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ Г.ЙОШКАР-ОЛЫ»

МАУ «Центр детского здорового питания г. Йошкар-Олы»

СОГЛАСОВАНО:
Директор Школы № 15

_____ Н. Туманова

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МАУ «Центр детского здорового питания»

_____ А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 09.11.2026

Полдник-ОВЗ

Для организации детского питания детей

в образовательных учреждениях г. Йошкар-Олы

Возрастная группа: от 7 лет и старше лет

Первая неделя

Полдник ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Печенье "Юбилей"	1/17	1,3	3,2	11	78	ТН
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
Итого:		**374**	**2,2**	**3,8**	**41,2**	**216**	
Вторник							
Полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: Апельсин свежий	1/170	1,2	0,2	15,7	59,9	ТН
Итого:		**370**	**1,4**	**0,2**	**30,7**	**117,9**	
Среда							
Полдник	Печенье "Юбилей"	1/17	1,3	3,2	11	78	ТН
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
Итого:		**374**	**2,2**	**3,8**	**41,2**	**216**	
Четверг							
Полдник	Печенье Сормовское	1/50	4	6,5	33	210	ТН
	Напиток из кураги	200	0,9	0	16,1	117	704/2004
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого:		**450**	**5,1**	**6,5**	**59,3**	**407**	
Пятница							
Полдник	Баранка сдобная	1/35	2,9	2,7	19,2	121,8	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
Итого:		**435**	**8,1**	**9,1**	**43,6**	**299,8**	

Вторая неделя

Полдник ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Печенье "Юбилей"	1/17	1,3	3,2	11	78	ТН
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	70	ТН
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
Итого:		**374**	**2,2**	**3,2**	**38,2**	**208**	
Вторник							
Полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: Апельсин свежий	1/170	1,2	0,2	15,7	59,9	ТН
Итого:		**370**	**1,4**	**0,2**	**30,7**	**117,9**	
Среда							
Полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: Груша свежая	1/150	0,8	0,6	20	84	ТН
Итого:		**350**	**1**	**0,6**	**35**	**142**	
Четверг							
Полдник	Печенье "Юбилей"	4/17	5,2	12,8	44	312	ТН
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
Итого:		**475**	**5,7**	**12,8**	**69,4**	**452**	
Пятница							
Полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: Груша свежая	1/150	0,8	0,6	20	84	ТН
Итого:		**350**	**1**	**0,6**	**35**	**142**	

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 09.11.2026

Полдник* от 12 лет и старше

Для организации детского питания детей

в образовательных учреждениях г. Йошкар-Олы

Возрастная группа: от 12 лет и старше

Полдник*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Рассольник Ленинградский, говядина отварная	250/10	8,6	8	18,6	167,9	132/2004 Т8/1996
	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
Итого:		**493**	**11,2**	**8,4**	**50,5**	**297,9**	
Вторник							
Полдник	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/20	12,2	6,4	14	152	124/2004 Т17/1994
	АКНапиток из кураги	200	0,9	0	16,1	117	704/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		**503**	**15,5**	**6,8**	**47**	**341**	
Среда							
Полдник	Борщ с капустой и картофелем, фрикадельки мясные	250/20	9	7	22	165	110/2004 112/2004
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
Итого:		**543**	**14,1**	**7,8**	**71**	**369**	
Четверг							
Полдник	Суп Картофельный с макаронными изделиями, цыпленок отварной	250/20	12,7	9	42	190	140/2004 Т17/1994
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
Итого:		**536**	**17,7**	**9,8**	**90,8**	**392**	
Пятница							
Полдник	Суп Картофельный с бобовыми, фрикадельки мясные	250/20	10,8	7,7	22,5	207	139/2004 112/2004
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		**510**	**13,5**	**8,1**	**54,6**	**339**	

Полдник*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Суп Картофельный, консерва рыбная	250/10	6	8,1	20,9	188	133/2004 Т1/1994
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
Итого:		**526**	**11**	**8,9**	**69,7**	**390**	
Вторник							
Полдник	Суп Картофельный с бобовыми, цыпленок отварной	250/10	8,8	7,3	30	242,2	139/2004 Т8/1996
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		**493**	**11,6**	**7,7**	**65,7**	**395,2**	
Среда							
Полдник	Борщ с капустой и картофелем	250	5	7,3	14,6	120,2	110/2004
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
Итого:		**516**	**10**	**8,1**	**63,4**	**322,2**	
Четверг							
Полдник	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/20	13	7,3	20,5	160	124/2004 Т17/1994
	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
Итого:		**503**	**16,3**	**7,7**	**55,7**	**307**	
Пятница							
Полдник	Солянка "Школьная"	250/20	12,15	14,5	11,5	214	ТТК№70
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		**495**	**14,25**	**14,7**	**39,4**	**333**	