

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

СОГЛАСОВАНО:

Директор Школы № 32



Г.И.Иванова

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «Центр детского здорового питания»



А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 14.09.2026
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

Первая неделя

Завтрак от 12 лет и старше - родительская плата							
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	220	10	13	51,7	323,4	469/1994
	АКЧай 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	20,95	22,7	92,8	603,4	
Вторник							
Завтрак	Котлеты домашние, соус красный основной	90/30	12	12,1	14,88	238,4	271/2005 528/1994
	Каша гречневая вязкая	200	6	6,82	29,7	174	464/1994
	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
Итого:		560	20,7	19,32	76,68	544,4	
Среда							
Завтрак	Подкоголи с картофелем	200	24	18,3	34,5	344	ТТК№69.1
	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 ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		633	26,8	18,7	76,6	554	
Четверг							
Завтрак	Яйца вареные	1/40	3,5	3	0,3	63	324/1997
	Гарнировка: Огурец свежий	1/100	0,7	0,1	1,9	11	ТТК№107
	Макароны, запеченные с сыром	240	15,6	12	70,56	453,3	334/2004
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	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:		648	25,3	18,2	129,66	805,1	
Пятница							
Завтрак	Гарнировка: Огурец свежий	1/100	0,7	0,1	1,9	11	ТТК№107
	Плов по-домашнему с филе куриным	50/190	20,85	19,35	48,54	419	ТТК№2/2
	АКЧай 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:		573	24,15	19,85	82,34	560	

Завтрак от 12 лет и старше - родительская плата

Вторая неделя

Завтрак от 12 лет и старше - родительская плата							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Гуляш из филе цыпленка	50/50	9	14	8,2	153	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные	230	8,05	4,9	47,5	332,9	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
Итого:		555	19,15	19,1	83,6	604,9	
Вторник							
Завтрак	Котлеты рыбные	100	10,7	9,6	8,3	112	324/1994
	Рис отварной	210	5,25	8,4	56,7	321,3	465/1994
	АКЧай 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:		550	18,65	18,4	97,1	565,3	
Среда							
Завтрак	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,7	11,2	10,4	175,7	3/1997
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная	200	12,3	7,2	39,4	243,2	Т4/2004
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	70	ТН
Итого:		600	19,8	18,4	76,8	546,9	
Четверг							
Завтрак	Котлеты домашние, соус красный основной	70/40	11,3	10,4	14,1	207,4	271/2005 528/1994
	Картофельное пюре	210	4,41	9,3	30,6	261	472/1994
	АКЧай 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	18,31	20,1	76,6	598,4	
Пятница							
Завтрак	Птица запеченная (бедро)	100	9,2	12,6	0,2	209,3	ТТК№32.1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/3	6	8,2	29,7	132,9	464/1994 14/2005
	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:		561	19,7	21,4	80,5	559,2	

Полдник с 7 до 12 лет ОВЗ и многодетные

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	45,3	16,35	31	355,5	362/2004
	Сладкая подлива	30	0	0	13	50	ТТК№25
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	70	ТН
Итого:		530	46,1	16,35	71	533,5	
Среда							
Полдник	Гуляш из филе цыпленка	60/50	10	15	9,3	173,8	ТТК№20
	Рис отварной, масло сливочное	200/3	5	10,2	29,5	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	28,3	90,1	755,8	
Четверг							
Полдник	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
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого:		653	21	9,3	79,5	580	
Пятница							
Полдник	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,7	11,2	10,4	175,7	3/1997
	Каша "Янтарная", масло сливочное	150/10	9,75	19,85	50,55	402,5	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
Итого:		610	21,65	37,45	85,35	756,2	

32

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

СОГЛАСОВАНО:
Директор Школы № 32



Н. В. Пущина

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МАУ «Центр детского здорового питания»



А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 14.09.2026

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	Гарнировка: Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	6,6	ТТК№107
	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	190/6	8,3	10,19	39	311,7	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:		581	19,17	19,75	77,24	587,3	
Вторник							
Завтрак	Котлеты домашние	90	11,41	11,2	12,42	218	271/2005
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	180/3	5,4	8,3	26,8	168,5	464/1994 14/2005
	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
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		705	19,21	19,7	77,52	587,5	
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", масло сливочное	200/10	4,8	4,8	32	167	ТТК№345 14/2005
	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
Итого:		700	19,2	19,7	76,1	587,3	
Четверг							
Завтрак	Гарнировка: Огурец свежий	1/100	0,7	0,1	1,9	11	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:		558	19,2	19,7	76,5	508	
Пятница							
Завтрак	Плов по-домашнему с филе куриным	50/150	15,4	18,55	25,1	347,2	ТТК№2/2
	АККомпот из свежих яблок и ягод	200	0,1	0	17,8	99	ТТК№37
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Фрукт: Апельсин свежий	1/200	1,8	0,4	21	80	ТН
Итого:		625	19,2	19,15	76,8	587,2	

Завтрак с 7-12 лет

Вторая неделя

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	15	9,3	173,8	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные	180	6,3	3,9	37,25	260,6	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:		575	19,2	19,1	75,95	563,4	
Вторник							
Завтрак	Рыба по школьному	90	9,6	6,66	4,05	160,2	ТТК№39
	Рис отварной, масло сливочное	200/5	5	11,7	29,5	230	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:		560	19,2	18,96	78,55	583,2	
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	150/5	5,3	4,3	30,3	219,4	Т4/2004 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Йогурт	1/130	6,2	3,64	3,5	54,9	ТН
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого:		685	19	19,74	74,2	586	
Четверг							
Завтрак	Гуляш	50/50	11,4	10	18,1	135	437/2004
	Картофельное пюре	180	3,78	8,1	26,28	196,2	472/1994
	Напиток Ягодный	200	0,04	0	16,6	69	ТТК№64
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	15,8	122	ТТК№54
Итого:		530	19,02	18,5	76,78	522,2	
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	2/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		766	18	19,7	72	581,8	

Обед от 7 до 12 лет вторая смена

Вторая неделя

Обед от 7 до 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	5,04	5,6	12,3	125	133/2004 Т1/1994
	Гуляш из филе цыпленка	60/50	10	15	9,3	173,8	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные	180	6,3	3,9	37,25	260,6	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
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		768	25,84	25,1	103,65	750,4	
Вторник							
Обед	Суп Картофельный с бобовыми, говядина отварная	200/20	5,3	5,68	18	163,2	139/2004 Т8/1996
	Рыба по школьному	90	9,6	6,66	4,05	160,2	ТТК№39
	Рис отварной, масло сливочное	200/5	5	11,7	29,5	230	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:		788	25	24,84	100,55	757,4	
Среда							
Обед	Борщ с капустой и картофелем, фрикадельки мясные	200/20	8,1	5,6	11,9	136	110/2004 112/2004
	Котлета "Улыбка"	70/30	9,1	15,5	22,7	223	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	150	5,25	3,2	31	217,1	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
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		728	26,95	24,9	110,4	767,1	
Четверг							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	200/20	4,4	5,5	12	132	124/2004 Т17/1994
	Гуляш	50/50	11,4	10	18,1	135	437/2004
	Картофельное пюре	180	3,78	8,1	26,28	196,2	472/1994
	Напиток Ягодный	200	0,04	0	16,6	69	ТТК№64
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	15,8	122	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		783	25,82	24,4	105,68	726,2	
Пятница							
Обед	Гарнировка: Огурец свежий	1/60	0,42	0	1,14	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
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	180/5	6,3	7,6	40,1	297,6	ТТК№226 14/2005
	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:		798	26,42	26,54	105,94	788,7	



32

Директор Школы №2
г. Москва

Завтрак с 7-12 лет



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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 14.09.2026							
Завтрак	Гарнировка: Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	6,6	ТТК№107
	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	190/6	8,3	10,19	39	311,7	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:		581	19,17	19,75	77,24	587,3	
Вторник 15.09.2026							
Завтрак	Котлеты домашние	90	11,41	11,2	12,42	218	271/2005
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	180/3	5,4	8,3	26,8	168,5	464/1994 14/2005
	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
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		705	19,21	19,7	77,52	587,5	
Среда 16.09.2026							
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", масло сливочное	200/10	4,8	4,8	32	167	ТТК№345 14/2005
	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
Итого:		700	19,2	19,7	76,1	587,3	

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

Итого 32

003

Всего 1, 2, 3, 4



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

Завтрак с 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Гарнировка: Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	6,6	ТТК№107
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/50	8,35	9,3	9,2	150	ТТК№52 528/1994
	Макаронные изделия отварные, масло растительное	180	6,3	8,8	42	278	ТТК№515
	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:		565	17,17	18,36	80,24	553,6	
Вторник							
Завтрак	Котлеты домашние без молока	90	11,41	11,2	12,42	218	271/2005
	Каша гречневая вязкая, масло растительное	180	5,8	7,9	36,4	221	ТТК№536
	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
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		705	19,61	19,3	87,12	640	
Среда							
Завтрак	Яйца вареные	1/40	3,5	3	0,3	63	324/1997
	Гарнир пшеничный рассыпчатый с маслом растительным	200	9,6	9,9	49,0	325	ТТК№536
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	70	ТН
Итого:		615	15,8	13,1	89,2	577	
Четверг							
Завтрак	Гарнировка: Огурец свежий	1/100	0,7	0,1	1,9	11	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:		558	19,2	19,7	76,5	508	
Пятница							
Завтрак	Плов по-домашнему с филе куриным	50/150	15,4	18,55	25,1	347,2	ТТК№2/2
	АККомпот из свежих яблок и ягод (к. компот)	200	0,1	0	17,8	99	ТТК№37
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Фрукт: Апельсин свежий	1/200	1,8	0,4	21	80	ТН
Итого:		625	19,2	19,15	76,8	587,2	

Исходно 32

Беликов М В 1, 21 9



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

Полдник с 7 до 12 лет ОВЗ и многодетные

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	Птица запеченная (голень)	90	14,5	9,8	1	177	ТТК№4,1
	Рис отварной с маслом растительным	180	4,8	5,7	50,6	273	ТТК№508
	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:		495	21,4	15,7	79,5	569	
Вторник							
Полдник	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	11,1	5,6	4,8	114	374/2004
	Картофельное пюре на воде с маслом растительным	200	3,4	7,3	27,9	182	ТТК№509
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	70	ТН
Итого:		675	17,2	13,1	72,6	485	
Среда							
Полдник	Гуляш	50/50	16,4	6	3,5	135	437/2004
	Рис отварной с маслом растительным	180	4,8	5,7	50,6	273	ТТК№508
	Напиток Ягодный (клубника)	200	0,04	0	16,6	69	ТТК№64
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		505	23,14	11,9	83,6	538	
Четверг							
Полдник	Яйца вареные	1/40	3,5	3	0,3	63	324/1997
	Макаронные изделия отварные, масло растительное	180	6,3	8,8	42	278	ТТК№515
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	70	ТН
Итого:		595	12,5	12	82,2	530	
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, масло растительное	180	5,8	7,9	36,4	221	ТТК№536
	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	16,58	18	69,84	526,4	

Итого 32

Башнов М В 1, 2, 3

Согласовано

Директор Школы № 32

Н. В. Башнов

Утверждаю

Директор МАУ "Центр детского
здорового питания"

А. В. Усков

Полдник ОВЗ

Полдник ОВЗ							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
	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:		357	0,9	0,6	30,2	138	
Вторник							
Полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: Апельсин свежий	1/200	1,5	0,3	18,5	70,5	ТН
Итого:		400	1,7	0,3	33,5	128,5	
Среда							
	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:		357	0,9	0,6	30,2	138	
Четверг							
	Напиток Апельсиновый	200	0,2	0	19,8	77	699/2004
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого:		400	0,4	0	30	157	
Пятница							
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого:		350	0,8	0,6	30	136	



32

Директор Школы № 32

«Средняя общеобразовательная школа № 32 г. Йошкар-Олы»

Прием пищи

Наименование блюда

Полдник ОВЗ

Вес блюда

Пищевые вещества

Б

Ж

У

Энергетическая ценность

№ рецептуры

Понедельник 14.09.2026

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 15.09.2026

Полдник

Чай с сахаром

200

0,2

0

15

58

628/1994

Фрукт: Апельсин свежий

1/200

1,5

0,3

18,5

70,5

ТН

Итого:

400

1,7

0,3

33,5

128,5

Среда 16.09.2026

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

*Стоимость 1 комплекса полдника на одного учащегося составляет 36 рублей



Утверждаю

Директор МАУ "Центр детского здорового питания"

А.В.Усков



32
Пускевич Н.В.



Завтрак от 12 лет и старше - родительская плата

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Б				Ж	У			
Понедельник 14.09.2026								
Завтрак	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/50	8,35	9,3	9,2	150	ТТК№52	
	Макаронные изделия отварные	220	10	13	51,7	323,4	528/1994	
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	469/1994	
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	628/1994	
Итого:		553	20,95	22,7	92,8	72	ТТК№54	
Вторник 15.09.2026								
Завтрак	Котлеты домашние, соус красный основной	90/30	12	12,1	14,88	238,4	271/2005	
	Каша гречневая вязкая	200	6	6,82	29,7	162,5	528/1994	
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	464/1994	
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	629/1994	
Итого:		560	20,7	19,32	76,68	532,9	ТТК№54	
Среда 16.09.2026								
Завтрак	Подкоголи с картофелем	200	24	12,4	32,4	344	ТТК№69.1	
	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 ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54	
Итого:		633	26,8	12,8	74,5	554		

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



Обед с 7-12 лет вторая смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед с 7-12 лет вторая смена							
Понедельник 14.09.2026							
Обед	Рассольник Ленинградский, говядина отварная	200/20	7,4	5,9	14,9	139,4	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	180/10	6,3	11,3	37,25	334,6	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:		768	26,55	27,1	106,15	815	
Вторник 15.09.2026							
Обед	Щи из свежей капусты, цыпленок отварной	200/20	4,4	3,5	19,5	132	124/2004 Т17/1994
	Котлеты домашние	90	11,41	11,5	12,42	218	271/2005
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/7	6	12	29,7	214,3	464/1994 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:		782	26,41	27,6	106,62	757,3	
Среда 16.09.2026							
Обед	Суп Картофельный, консерва рыбная	200/20	5,04	5,6	12,3	125	133/2004 Т1/1994
	Котлеты мясные	90	8,7	9,4	9,3	182	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	190/10	8,7	12	41,25	323,3	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:		768	26,94	27,6	107,65	821,3	

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



Полдник с 7 до 12 лет ОВЗ и многодетные

Приемопитания	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 14.09.2026							
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 15.09.2026							
Полдник	Запеканка из творога, сладкая подлива	140/30	24	13,86	36,8	330	366/2004 ТТК№25
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	70	ТН
	Итого:	520	24,8	13,86	63,8	458	
Среда 16.09.2026							
Полдник	Гуляш	50/50	16,4	6	3,5	135	437/2004
	Рис отварной	180	4,5	7,2	7,2	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	13,4	40,2	540,4		

*Стоимость 1 комплекса на одного учащегося составляет 87 рублей



Согласовано
Директор Школы № 32

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

Обед с 7 до 12 за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 14.09.2026							
Обед	Рассольник Ленинградский, говядина отварная	200/10	4,8	4,2	14,9	114	132/2004 Т8/1996
	Птица запеченная (голень)	90	15,2	10,01	0,2	173,7	ТТК№4,1
	Рис отварной	200	5	8	54	306	465/1994
	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
Итого:		733	27,6	22,61	101	723,7	
Вторник 15.09.2026							
Обед	Щи из свежей капусты, цыпленок отварной	200/20	4,4	3,5	19,5	132	124/2004 Т17/1994
	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	11,1	5,6	4,8	114	374/2004
	Картофельное пюре, масло сливочное	160/3	3,36	7,2	25,56	196,6	472/1994 14/2005
	Напиток Апельсиновый	200	0,2	0	19,8	77	699/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		741	23,36	16,9	99,46	652,6	
Среда 16.09.2026							
Обед	Суп Картофельный, консерва рыбная	200/20	5,04	5,6	12,3	125	133/2004 Т1/1994
	Котлеты мясные	90	8,7	9,4	9,3	182	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные	160	5,6	3,46	33,1	231,6	469/1994
	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:		743	24,44	19,26	103,7	742,6	

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



Обед от 12 и старше СВО, ОБЗ, Многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед от 12 и старше СВО, ОВЗ, Многодетные							
Понедельник 14.09.2026							
Обед	Рассольник Ленинградский, говядина отварная	250/10	8,6	6,95	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	220	5,5	8,8	59,4	336,6	465/1994
	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	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
Итого:		891	36,2	27,46	140,7	964,06	
Вторник 15.09.2026							
Обед	Щи из свежей капусты, цыпленок отварной	250/20	12,2	6,4	20,5	152	124/2004 Т17/1994
	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	11,1	5,6	4,8	114	374/2004
	Картофельное пюре, масло сливочное	220/10	4,62	17,3	32,1	313,8	472/1994 14/2005
	АКНапиток Апельсиновый	200	0,2	0	19,8	77	699/2004
	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:		891	34,82	30,3	123,9	861,8	
Среда 16.09.2026							
Обед	Суп Картофельный, консерва рыбная	250/20	7,9	9,2	21,9	179,8	133/2004 Т1/1994
	Котлеты мясные	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	200/3	9	14,7	47	323,4	469/1994 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:		848	36,6	40,6	136,5	1017	

*Стоимость 1 комплекса обеда учащегося для школьников категории от 12 лет и старше составляет 87 рублей



Согласовано
Директор школы № 32
«Средняя общеобразовательная школа №32 г. Йошкар-Олы»

32

Т. Г. Гусева

Обед от 12 и старше за родительскую плату



Утверждаю
Директор МАУ «Центр детского здорового питания»
А.В.Усков

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 14.09.2026							
Обед	Рассольник Ленинградский	250	6	5,25	18,6	142,5	132/2004
	Птица запеченная (голень), соус красный основной	90/30	15,2	10,71	1	196,56	ТТК№4,1 528/1994
	Рис отварной, масло сливочное	210/4	5,25	11	56,7	350,9	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:		842	30,95	27,56	121,1	880,96	
Вторник 15.09.2026							
Обед	Щи из свежей капусты, цыпленок отварной	250/10	12,2	6,4	20,5	152	124/2004 Т17/1994
	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	11,1	5,6	4,8	114	374/2004
	Картофельное пюре, масло сливочное	220/4	4,62	12,86	32,1	269,4	472/1994 14/2005
	АКНапиток Апельсиновый	200	0,2	0	19,8	77	699/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Итого:		842	32,42	25,46	107	745,4
Среда 16.09.2026							
Обед	Суп Картофельный, консерва рыбная	250/10	6	6,6	20,9	150,4	133/2004 Т1/1994
	Котлеты мясные	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные	210	9,5	12,4	49	308,7	469/1994
	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	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		835	34,2	33,2	131,2	912,1	

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

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

СОГЛАСОВАНО:
Директор Школы № 32



П.П.П. № 32/

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МАУ «Центр детского здорового питания»
А.В.Усков



Перспективное десятидневное меню с 14.09.2026

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								Первая неделя
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Понедельник								
Обед	Рассольник Ленинградский, говядина отварная	250/10	8,6	6,95	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	220	5,5	8,8	59,4	336,6	465/1994	
	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	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54	
Итого:		891	36,2	27,46	140,7	964,06		
Вторник								
Обед	Щи из свежей капусты, цыпленок отварной	250/20	12,2	6,4	20,5	152	124/2004 Т17/1994	
	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	11,1	5,6	4,8	114	374/2004	
	Картофельное пюре, масло сливочное	220/10	4,62	17,3	32,1	313,8	472/1994 14/2005	
	АКНапиток Апельсиновый	200	0,2	0	19,8	77	699/2004	
	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:		891	34,82	30,3	123,9	861,8		
Среда								
Обед	Суп Картофельный, консерва рыбная	250/20	6	6,6	20,9	188	133/2004 Т1/1994	
	Котлеты мясные	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК№63	
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	200/3	9	14,7	47	323,4	469/1994 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:		848	34,7	38	135,5	1025,2		
Четверг								
Обед	Суп Картофельный с макаронными изделиями, цыпленок отварной	250/20	10	7	56	225	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	220	6,6	8,3	32,67	250,8	464/1994	
	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	
Итого:		848	29,45	25,2	142,67	816,8		
Пятница								
Обед	Суп Картофельный с бобовыми, говядина отварная	250/10	8,8	7,3	22,3	192,4	139/2004 Т8/1996	
	Фрикадельки в соусе	55/50	13,1	14,4	12,7	234	469/2004	
	Макаронные изделия отварные	220	10	13	51,7	323,4	469/1994	
	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	
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54	
Итого:		868	38,3	35,5	140,6	1023,8		

Обед от 12 и старше СВО, ОБЗ, Многодетные								Вторая неделя
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Понедельник								
Обед	Суп Картофельный, консерва рыбная	250/20	6	6,6	20,9	188	133/2004 Т1/1994	
	Котлеты рубленные из бройлеров-цыплят с соусом красным основным	50/50	8,35	9,3	9,2	150	499/2004 528/1994	
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/5	6,3	10,8	31	247,9	464/1994 14/2005	
	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	
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54	
Итого:		858	27,05	27,5	115	859,9		
Вторник								
Обед	Суп Картофельный с бобовыми, говядина отварная	250/10	8,8	7,3	22,3	192,4	139/2004 Т8/1996	
	Котлеты мясные	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК№63	
	Картофельное пюре, масло сливочное	200/5	4,2	12,7	31	315	472/1994 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	
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54	
Итого:		830	31,7	34,2	114,6	960,4		
Среда								
Обед	Борщ с капустой и картофелем, фрикадельки мясные	250/20	9	6,5	13,5	160,25	110/2004 112/2004	
	Котлета "Улыбка"	70/30	9,1	15,5	22,7	223	ТТК№13	
	Макаронные изделия отварные	180	6,3	5	37,25	260,6	469/1994	
	АКЧай 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:		833	30,8	27,8	132,15	895,85		
Четверг								
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/20	13	7	20,5	160	124/2004 Т17/1994	
	Крокеты рыбные	100	10,4	11,6	13,2	213	ТТК№60	
	Рис отварной, масло сливочное	200/9	4,8	12,48	38	305,3	465/1994 14/2005	
	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:		837	35,8	32,08	136,7	958,3		
Пятница								
Обед	Солянка "Школьная"	250/20	12,15	14,5	11,5	214	ТТК№70	
	Макароны, запеченные с сыром	240	12	14	53	380	ТТК№226	
	АКЧай 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	
	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:		875	31,35	29,5	136,6	939		

32

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

СОГЛАСОВАНО:

Директор Школы № 32



И.В.Иванова

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «Центр детского здорового питания»



А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 14.09.2026

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

Первая неделя

Обед от 12 и старше за родительскую плату							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Рассольник Ленинградский	250	6	5,25	18,6	142,5	132/2004
	Птица запеченная (голень), соус красный основной	90/30	15,2	10,71	1	196,56	ТТК№4,1 528/1994
	Рис отварной, масло сливочное	210/4	5,25	11	56,7	350,9	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:		842	30,95	27,56	121,1	880,96	
Вторник							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/10	12,2	6,4	20,5	181	124/2004 T17/1994
	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	11,1	5,6	4,8	114	374/2004
	Картофельное пюре, масло сливочное	220/4	4,62	15	41	315	472/1994 14/2005
	АКНапиток Апельсиновый	200	0,2	0	19,8	77	699/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		842	32,42	27,6	115,9	820	
Среда							
Обед	Суп Картофельный, консерва рыбная	250/10	5,7	6	20,1	150,4	133/2004 T1/1994
	Котлеты мясные	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные	210	9,5	12,4	49	308,7	469/1994
	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	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		835	33,9	32,6	130,4	912,1	
Четверг							
Обед	Суп Картофельный с макаронными изделиями	250	8	6,5	56	210	140/2004
	Котлеты рубленные из бройлеров цыплят с соусом красным основным	50/50	8,35	9,3	9,2	150	499/2004 528/1994
	Каша гречневая вязкая	220	6,6	11,3	32,67	265	464/1994
	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
Итого:		828	27,45	27,7	142,67	816	
Пятница							
Обед	Суп Картофельный с бобовыми, говядина отварная	250/10	8,8	7,3	22,3	192,4	139/2004 T8/1996
	Фрикадельки в соусе	55/50	13,1	14,4	12,7	234	469/2004
	Макаронные изделия отварные	200	9	11,8	46,6	294	469/1994
	Напиток Ягодный	200	0,04	0	16,6	69	ТТК№64
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	26,8	122	ТТК№54
Итого:		815	34,74	33,9	125	911,4	

Обед от 12 и старше за родительскую плату								Вторая неделя
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Понедельник								
Обед	Суп Картофельный, консерва рыбная	250/20	6	6,6	20,9	188	133/2004 Т1/1994	
	Котлеты рубленные из бройлеров-цыплят с соусом красным основным	50/50	8,35	9,3	9,2	150	499/2004 528/1994	
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/5	6,3	10,8	31	247,9	464/1994 14/2005	
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994	
	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:		865	27,15	27,5	120	839,9		
Вторник								
Обед	Суп Картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167	139/2004	
	Котлеты мясные	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК№63	
	Картофельное пюре, масло сливочное	210/5	5	12,5	33,1	331	472/1994 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	
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54	
Итого:		830	29,9	32,3	116,7	951		
Среда								
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	7,1	6	13,5	137	110/2004	
	Котлета "Улыбка"	70/40	9,3	16	23	225	ТТК№13	
	Макаронные изделия отварные	220	10	13	51,7	323,4	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:		838	30,9	35,6	133	876,4		
Четверг								
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/10	12,2	6,4	20,5	181	124/2004 Т17/1994	
	Крокеты рыбные	100	10,4	11,6	13,2	213	ТТК№60	
	Рис отварной, масло сливочное	180/3	4,5	10	35	214,5	465/1994 14/2005	
	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	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54	
Итого:		801	32,3	28,6	116,8	816,5		
Пятница								
Обед	Солянка "Школьная"	250/20	12,15	14,5	11,5	214	ТТК№70	
	Макароны, запеченные с сыром	200	10	12,2	44,5	320	ТТК№226	
	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 ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54	
Итого:		936	27,35	27,5	115	816		

32

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

СОГЛАСОВАНО:

Директор Школы № 32



[Handwritten signature]

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МАУ «Центр детского здорового питания»



[Handwritten signature]
А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 14.09.2026

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

Первая неделя

Обед с 7 до 12 за родительскую плату								Первая неделя
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Понедельник								
Обед	Рассольник Ленинградский, говядина отварная	200/10	4,8	4,2	14,9	114	132/2004 Т8/1996	
	Птица запеченная (голень)	90	15,2	10,01	0,2	173,7	ТТК№4,1	
	Рис отварной	200	5	8	54	306	465/1994	
	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	
Итого:		733	27,6	22,61	101	723,7		
Вторник								
Обед	Щи из свежей капусты, цыпленок отварной	200/20	4,4	3,5	19,5	132	124/2004 Т17/1994	
	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	11,1	5,6	4,8	114	374/2004	
	Картофельное пюре, масло сливочное	160/3	3,36	10,2	26,6	254	472/1994	
	Напиток Апельсиновый	200	0,2	0	19,8	77	14/2005	
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	699/2004	
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54	
Итого:		741	23,36	19,9	100,5	710	ТТК№54	
Среда								
Обед	Суп Картофельный, консерва рыбная	200/20	5,04	5,6	12,3	125	133/2004 Т1/1994	
	Котлеты мясные	90	8,7	9,4	9,3	182	ТТК№63	
	Макаронные изделия отварные	160	5,6	7,5	33,1	231,6	469/1994	
	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:		743	24,44	23,3	103,7	742,6		
Четверг								
Обед	Суп Картофельный с макаронными изделиями, цыпленок отварной	200/10	6	4,6	31,3	179,6	140/2004 Т17/1994	
	Котлета куриная рубленая цыплят с соусом красным основным	50/50	8,35	9,3	9,2	150	ТТК№52 528/1994	
	Каша гречневая вязкая	180	5,4	9,1	26,8	176	464/1994	
	Чай 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:		756	24,75	23,8	116,1	707,6		
Пятница								
Обед	Суп Картофельный с бобовыми, говядина отварная	200/10	4,3	4	15,04	143,3	139/2004 Т8/1996	
	Фрикадельки в соусе	55/50	13,1	14,4	12,7	234	469/2004	
	Макаронные изделия отварные	180	6,3	4,7	37,25	260,6	469/1994	
	Напиток Ягодный	200	0,04	0	16,6	69	ТТК№64	
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54	
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54	
Итого:		753	28,04	23,7	111,39	839,9		

Обед с 7 до 12 за родительскую плату

Вторая неделя

Обед с 7 до 12 за родительскую плату								Вторая неделя
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Понедельник								
Обед	Суп Картофельный, консерва рыбная	200/20	5,04	5,6	12,3	125	133/2004 Т1/1994	
	Котлеты рубленные из бройлеров-цыплят с соусом красным основным	50/50	8,35	9,3	9,2	150	499/2004 528/1994	
	АКЧай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994	
	Каша гречневая вязкая	200	6	6,75	29,5	162,5	464/1994	
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54	
	Баранка сдобная	1/35	2,9	2,7	19,2	121,8	ТН	
Итого:		828	27,39	25,15	119,2	763,3		
Вторник								
Обед	Суп Картофельный с бобовыми	200	4	4	15	139	139/2004	
	Котлеты мясные	90	8,7	9,4	9,3	182	ТТК№63	
	Картофельное пюре, масло сливочное	200/8	4,62	15,82	32,1	249	472/1994 14/2005	
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994	
	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:		788	23,82	30,02	115,3	824		
Среда								
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	6,1	5	11,9	126	110/2004	
	Котлета "Улыбка"	70/30	9,1	15,5	22,7	223	ТТК№13	
	Макаронные изделия отварные	200	9	5,2	46,6	270	469/1994	
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994	
	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:		768	29,7	28,8	132,3	870,8		
Четверг								
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	200/20	4,4	5,5	12	132	124/2004 Т17/1994	
	Крокеты рыбные	90	10	10,4	12,5	192	ТТК№60	
	Рис отварной, масло сливочное	180/4	4,5	10,16	35	234	465/1994 14/2005	
	АККомпот 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:		727	22,2	26,46	94,7	705		
Пятница								
Обед	Гарнировка: Огурец свежий	1/60	0,42	0	1,14	6,6	ТТК№107	
	Солянка "Школьная"	200/20	7,9	5,94	32,6	145,2	ТТК№70	
	Макароны, запеченные с сыром, масло сливочное	180/4	9	13	40	302	ТТК№226 14/2005	
	АКЧай 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:		747	23,72	19,74	132,44	705,8		

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ Г.ЙОШКАР-ОЛЫ»

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

СОГЛАСОВАНО:

Директор Школы № 32



П. В. Пусикина

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МАУ «Центр детского здорового питания»



А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 14.09.2026

Полдник-ОВЗ

Для организации детского питания детей
в образовательных учреждениях г. Йошкар-Олы

Возрастная группа: от 7 лет и старше лет

		Полдник ОБЗ						Первая неделя
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	1/200	1,5	0,3	18,5	70,5	ТН	
Итого:		400	1,7	0,3	33,5	128,5		
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 Трио	1/45	2,2	7,2	30	194	ТН	
	Напиток Апельсиновый	200	0,2	0	19,8	77	699/2004	
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН	
Итого:		415	2,6	7,2	60	351		
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		

		Полдник ОБЗ					Вторая неделя	
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	1/200	1,5	0,3	18,5	70,5	ТН	
Итого:		400	1,7	0,3	33,5	128,5		
Среда								
Полдник	Фрукт: Груша свежая	1/200	0,8	0,6	20	84	ТН	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994	
Итого:		400	1	0,6	35	142		
Четверг								
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		
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		

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

СОГЛАСОВАНО:

Директор Школы № 32



Л.В. Пуркина

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МАУ «Центр детского здорового питания»



А.В. Усков

Перспективное десятидневное меню с 14.09.2026

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	Запеканка из творога, сладкая подлива	140/30	24	13,86	36,8	330	366/2004 ТТК№25
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	70	ТН
	Итого:	520	24,8	13,86	63,8	458	
Среда							
Полдник	Гуляш	50/50	16,4	6	3,5	135	437/2004
	Рис отварной	180	4,5	7,2	7,2	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	13,4	40,2	540,4		
Четверг							
Полдник	Макароны, запеченные с сыром	180	11,7	9	52,92	340	334/2004
	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		

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	45,3	16,35	31	355,5	362/2004
	Сладкая подлива	30	0	0	13	50	ТТК№25
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	70	ТН
Итого:	530	46,1	16,35	71	533,5		
Среда							
Полдник	Гуляш из филе цыпленка	60/50	10	15	9,3	173,8	ТТК№20
	Рис отварной, масло сливочное	200/3	5	10,2	29,5	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	28,3	90,1	755,8		
Четверг							
Полдник	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
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого:	653	21	9,3	79,5	580		
Пятница							
Полдник	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,7	11,2	10,4	175,7	3/1997
	Каша "Янтарная", масло сливочное	150/10	9,75	19,85	50,55	402,5	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
	Итого:	610	21,65	37,45	85,35	756,2	

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

СОГЛАСОВАНО:

Директор Школы № 32



[Handwritten signature]

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МАУ «Центр детского здорового питания»



[Handwritten signature]
А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 14.09.2026
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

Первая неделя

Завтрак от 12 лет и старше - родительская плата							
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
	Макаронные изделия отварные	220	10	13	51,7	323,4	528/1994
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	469/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	628/1994
Итого:		553	20,95	22,7	92,8	603,4	ТТК№54
Вторник							
Завтрак	Котлеты домашние, соус красный основной	90/30	12	12,1	14,88	238,4	271/2005
	Каша гречневая вязкая	200	6	6,82	29,7	174	528/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	464/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	629/1994
Итого:		560	20,7	19,32	76,68	544,4	ТТК№54
Среда							
Завтрак	Подкоголи с картофелем	200	24	18,3	34,5	344	ТТК№69.1
	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 ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		633	26,8	18,7	76,6	554	ТТК№54
Четверг							
Завтрак	Яйца вареные	1/40	3,5	3	0,3	63	324/1997
	Гарнировка: Огурец свежий	1/100	0,7	0,1	1,9	11	ТТК№107
	Макароны, запеченные с сыром	240	15,6	12	70,56	453,3	334/2004
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	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:		648	25,3	18,2	129,66	805,1	ТН
Пятница							
Завтрак	Гарнировка: Огурец свежий	1/100	0,7	0,1	1,9	11	ТТК№107
	Плов по-домашнему с филе куриным	50/190	20,85	19,35	48,54	419	ТТК№2/2
	АКЧай 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:		573	24,15	19,85	82,34	560	ТТК№54

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

СОГЛАСОВАНО:
Директор Школы № 32



УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МАУ «Центр детского здорового питания»



А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 14.09.2026

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

Первая неделя

Обед с 7-12 лет вторая смена								Первая неделя
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Понедельник								
Обед	Рассольник Ленинградский, говядина отварная	200/20	7,4	5,9	14,9	139,4	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	180/10	6,3	11,3	37,25	334,6	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:		768	26,55	27,1	106,15	815		
Вторник								
Обед	Щи из свежей капусты, цыпленок отварной	200/20	4,4	3,5	19,5	132	124/2004 Т17/1994	
	Котлеты домашние	90	11,41	11,5	12,42	218	271/2005	
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/7	6	12	29,7	214,3	464/1994 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:		782	26,41	27,6	106,62	757,3		
Среда								
Обед	Суп Картофельный, консерва рыбная	200/20	5,04	5,6	12,3	125	133/2004 Т1/1994	
	Котлеты мясные	90	8,7	9,4	9,3	182	ТТК№63	
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	190/10	8,7	12	41,25	323,3	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:		768	26,94	27,6	107,65	821,3		
Четверг								
Обед	Гарнировка: Огурец свежий	1/100	0,7	0,1	1,9	11	ТТК№107	
	Суп Картофельный с макаронными изделиями, цыпленок отварной	200/20	9	6,3	31,3	205	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 ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54	
Итого:		953	26,5	25,8	105,1	732		
Пятница								
Обед	Суп Картофельный с бобовыми, говядина отварная	200/20	5,3	5,68	15,04	163,2	139/2004 Т8/1996	
	Плов по-домашнему с филе куриным	50/150	15,4	18,55	25,1	347,2	ТТК№2/2	
	Компот из свежих яблок и ягод	200	0,1	0	17,8	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: Апельсин свежий	1/200	1,8	0,4	21	80	ТН	
Итого:		878	26,9	25,23	108,74	822,4		

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

СОГЛАСОВАНО:

Директор Школы № 32



Н. В. Пуркина

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «Центр детского здорового питания»



А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 14.09.2026

Завтрак от 7 до 12 лет

Для организации детского питания детей
в образовательных учреждениях г. Йошкар-Олы

Возрастная группа: от 7-11 лет

5. Требования к оформлению, реализации и хранению.

Блюдо **Макароны, запеченные с сыром** должна подаваться в тарелке для вторых блюд. Температура подачи должна быть не менее 65 °С. Срок годности блюда **Макароны, запеченные с сыром** на мармите 2 часа согласно СанПиНу 2.3/2.4 3590-20 пункт 3.5.1

6. Показатели качества и безопасности.

Органолептические показатели качества:

Внешний вид – Макароны сохранили форму, легко отделяются друг от друга.

Консистенция – мягкие, упругие, в меру плотные, слегка хрустящая.

Цвет – светло-жёлтая или светло-коричневая, на разрезе: белый с кремовым оттенком.

Вкус и запах – свойственный запечённым макаронам с солоноватым привкусом от сыра. Запах соответствует запечённым макаронам с ароматом сыра.

Микробиологические показатели **Макароны, запеченные с сыром** должны соответствовать требованиям ТР ТС 021/2021 «О безопасности пищевой продукции»

7. Химический состав, витамины и микроэлементы на **Макароны, запеченные с сыром** на 1 порцию

Энергетическая ценность Ккал	Белки г	Жиры г	Углеводы г	С(мг)	Са (мг)	Mg (мг)	Fe(мг)
284,0	9,82	7,5	44,0	0,2	262,68	18,29	1,11

Технолог: *А.А.А.*

Калькулятор: *М.А.У.*

Зав. Производством: