

19

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ Г.ЙОШКАР-ОЛЫ»

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



УТВЕРЖДАЮ:



МАУ «Центр детского здорового питания»

А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 15.09.2025

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 от 7 до 12 лет ОВЗ и многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Пельмени отварные с маслом сливочным	200/10	25,0	18,6	59,4	527,0	664/1994
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81,0	ТТК№46
	Хлеб пшеничный	2/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
Итого		460,0	27,3	18,8	91,1	669,0	
Вторник							
Полдник	Запеканка из творога со сладким соусом	140/50	20,1	13,4	21,7	328,0	366/2004 ТТК№67
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
	Фрукт: мандарин свежий	1/100	0,8	0,3	13,3	53,0	ТН
Итого:		490,0	21,1	13,7	50,0	439,0	
Среда							
Полдник	Сосиски отварные	100	10,5	11,0	0,2	197,0	ТТК№100.1
	Рис отварной, масло сливочное	200/8	5,0	12,2	54,0	343,0	465/1994 14/2005
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,6	0	12,0	80,0	
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
Итого		533,0	18,0	23,4	79,1	681,0	
Четверг							
Полдник	Макароны запеченные с сыром	180	9,8	7,5	44,0	284,0	ТТК№226
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	10,4	103,3	762/3/1997
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5,0	6,4	9,4	120,0	ТН
	Фрукт: мандарин свежий	1/100	0,8	0,3	13,3	53,0	ТН
Итого		680,0	17,0	15,8	77,1	560,3	
Пятница							
Полдник	Гарнировка: помидор свежий	60	0,6	0,1	2,3	10,8	ТН
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/50	10,0	8,2	11,3	164,4	ТТК№52, 528/3/1994
	Каша гречневая вязкая	180	5,4	6,0	36,9	205,0	ТТК№58
	Напиток ягодный (черноплодная рябина)	200	0,6	0	24,8	97,0	ТТК№27
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12,0	70,0	ТН
Итого		715,0	19,1	14,5	100,2	608,2	

*Стоимость 1 комплекса на одного учащегося составляет 82 рублей

Полдник от 7 до 12 лет ОВЗ и многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Вареники с картофелем, масло сливочное	200/10	12,1	13,8	49,3	343,0	ТТК№69
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5,0	6,4	9,4	120,0	ТН
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
Итого		435,0	19,0	20,4	71,6	524,0	
Вторник							
Полдник	Пудинг из творога (запеченный) с соусом сладким	150/50	25,3	16,4	31,1	356,0	362/2004
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	18,8	81,0	ТТК№46
	Фрукт: яблоко свежее	1 шт(150)	0,8	0,6	20,0	86,0	ТН
Итого:		520,0	26,5	17,0	69,9	523,0	
Среда							
Полдник	Гуляш из говядины	50/50	16,4	6,0	3,5	135,0	437/2004
	Рис отварной	160	3,5	6,2	39,4	217,0	465/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
	Пряник	1/42	2,6	6,0	13,8	62,0	ТН
Итого		542,0	24,7	18,4	84,8	670,0	
Четверг							
Полдник	Каша гречневая по- купечески с филе куриным	60/160	18,2	8,9	37,4	370,0	ТТК№71
	Компот яблочный	200	0,9	0	15,0	75,0	ТТК№68
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№54
	Фрукт: мандарин свежий	1шт(100)	0,8	0,3	13,3	53,0	ТН
Итого		553,0	22,1	9,6	81,6	566,0	
Пятница							
Полдник	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,7	5,9	10,2	120,0	3/1997
	Каша Янтарная, масло сливочное	150/10	6,5	13,5	33,7	293	305/2004, 14/2005
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5,0	6,4	9,4	120,0	ТН
Итого		410,0	18,2	25,8	53,3	533,0	

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

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



УТВЕРЖДАЮ:

МАУ «Центр детского здорового питания»

А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 15.09.2025
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

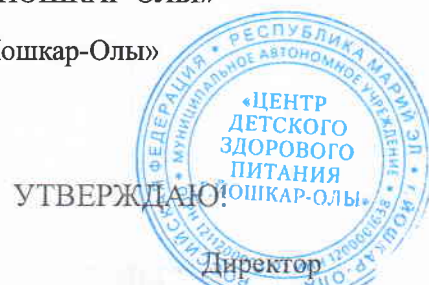
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10,0	8,2	11,3	164,4	ТТК №52 528/3/1994
	Макаронные изделия отварные	220	7,7	10,0	51,7	323,0	469/1994
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№54
Итого:		553,0	20,1	18,6	93,9	613,4	
Вторник							
Завтрак	Сосиска отварная	100	10,5	11,0	0,2	197,0	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	210/8	6,4	7,2	41,0	298,0	ТТК№58, 14/2005
	АК Напиток Витаминный	200	0,3	0,14	19,5	82,0	ТТК№59
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№54
Итого:		551,0	19,4	18,7	76,6	645,0	
Среда							
Завтрак	Яйцо отварное	1 шт (40)	5,1	4,6	0,3	63,0	324/1997
	Вареники с картофелем, масло сливочное	170/5	12,1	13,8	49,3	343,0	ТТК№69, 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,6	0	12,0	80,0	ТН
Итого		615,0	18,0	18,4	76,6	544,0	
Четверг							
Завтрак	Гарнировка: огурец свежий	100	0,8	0,1	3,6	15,0	ТН
	Жаркое «Сюрприз	40/160	15,7	17,2	30,9	319,0	ТТК№30
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84,0	ТТК№61
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	14,7	61,0	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№54
Итого		558,0	20,8	17,9	85,9	547,0	
Пятница							
Завтрак	Плов по-домашнему с филе куриным	50/190	15,4	17,9	37,0	349,0	ТТК №2/2
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,4	12,9	84,0	ТТК№54
	Фрукт: мандарин свежий	1/100	0,8	0,3	13,3	53,0	ТН
Итого		565,0	18,3	18,6	78,2	544,0	

Завтрак от 12 лет и старше-родительская плата

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Сосиска отварная	100	10,5	10,0	0,2	197,0	ТТК№100,1
	Макаронные изделия отварные	220	7,5	9,0	51,7	323,0	463/1994
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№54
Итого		560,0	20,6	19,4	83,0	648,0	
Вторник							
Завтрак	Котлета мясная	100	14,1	13,6	16,3	260,0	ТТК№63
	Рис отварной, масло сливочное	220/4	5,5	11,4	59,4	273,0	465/1994, 14/2005
	Чай с шиповником	200	0,4	0	12,8	81,0	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№54
Итого:		557,0	22,3	25,4	104,4	682,0	
Среда							
Завтрак	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,7	5,9	10,2	120,0	3/1997
	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»	200	10,5	12,5	45,6	287,0	Т4/2004
	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	19,8	77,0	699/2004
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12,0	60,0	ТН
Итого		600,0	18,0	18,4	87,6	544,0	
Четверг							
Завтрак	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/50	10,0	8,2	11,3	164,0	ТТК№52, 528/3/1994
	Картофельное пюре	220	5,0	11,5	33,8	262,0	472/1994, 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	528/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	1,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№54
Итого		553,0	16,5	20,1	76,0	552,0	
Пятница							
Завтрак	Голень запеченная с соусом красным основным	90/20	10,0	9,4	0,2	187,0	ТТК№4,1, 528/3/1994
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/7	6,0	11,9	44,0	280,0	469/1994, 14/2005
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84,0	ТТК№61
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№54
Итого		575,0	20,4	21,9	93,8	680,0	

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

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



МАУ «Центр детского здорового питания»


А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 15.09.2025

2 завтрак 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

2 завтрак от 7 до 12 лет ОВЗ и многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
2 завтрак	Пельмени отварные с маслом сливочным	200/10	25,0	18,6	59,4	527,0	664/1994
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81,0	ТТК№46
	Хлеб пшеничный	2/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
Итого		460,0	27,3	18,8	91,1	669,0	
Вторник							
2 завтрак	Залеканка из творога со сладким соусом	140/50	20,1	13,4	21,7	328,0	366/2004 ТТК№67
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
	Фрукт: мандарин свежий	1/100	0,8	0,3	13,3	53,0	ТН
Итого:		490,0	21,1	13,7	50,0	439,0	
Среда							
2 завтрак	Сосиски отварные	100	10,5	11,0	0,2	197,0	ТТК№100,1
	Рис отварной, масло сливочное	200/8	5,0	12,2	54,0	343,0	465/1994 14/2005
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,6	0	12,0	80,0	
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
Итого		533,0	18,0	23,4	79,1	681,0	
Четверг							
2 завтрак	Макароны запеченные с сыром	180	9,8	7,5	44,0	284,0	ТТК№226
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	10,4	103,3	762/3/1997
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5,0	6,4	9,4	120,0	ТН
	Фрукт: мандарин свежий	1/100	0,8	0,3	13,3	53,0	ТН
Итого		680,0	17,0	15,8	77,1	560,3	
Пятница							
2 завтрак	Гарнировка: помидор свежий	60	0,6	0,1	2,3	10,8	ТН
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/50	10,0	8,2	11,3	164,4	ТТК№52, 528/3/1994
	Каша гречневая вязкая	180	5,4	6,0	36,9	205,0	ТТК№58
	Напиток ягодный (черноплодная рябина)	200	0,6	0	24,8	97,0	ТТК№27
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12,0	70,0	ТН
Итого		715,0	19,1	14,5	100,2	608,2	

*Стоимость 1 комплекса на одного учащегося составляет 82 рублей

2 завтрак от 7 до 12 лет ОВЗ и многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
2 завтрак	Вареники с картофелем, масло сливочное	200/10	12,1	13,8	49,3	343,0	ТТК№69
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5,0	6,4	9,4	120,0	ТН
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
Итого		435,0	19,0	20,4	71,6	524,0	
Вторник							
2 завтрак	Пудинг из творога (запеченный) с соусом сладким	150/50	25,3	16,4	31,1	356,0	362/2004
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	18,8	81,0	ТТК№46
	Фрукт: яблоко свежее	1 шт(150)	0,8	0,6	20,0	86,0	ТН
Итого:		520,0	26,5	17,0	69,9	523,0	
Среда							
2 завтрак	Гуляш из говядины	50/50	16,4	6,0	3,5	135,0	437/2004
	Рис отварной	160	3,5	6,2	39,4	217,0	465/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
	Пряник	1/42	2,6	6,0	13,8	62,0	ТН
Итого		542,0	24,7	18,4	84,8	670,0	
Четверг							
2 завтрак	Каша гречневая по- купечески с филе куриным	60/160	18,2	8,9	37,4	370,0	ТТК№71
	Компот яблочный	200	0,9	0	15,0	75,0	ТТК№68
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№54
	Фрукт: мандарин свежий	1шт(100)	0,8	0,3	13,3	53,0	ТН
Итого		553,0	22,1	9,6	81,6	566,0	
Пятница							
2 завтрак	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,7	5,9	10,2	120,0	3/1997
	Каша Янтарная, масло сливочное	150/10	6,5	13,5	33,7	293	305/2004, 14/2005
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5,0	6,4	9,4	120,0	ТН
Итого		410,0	18,2	25,8	53,3	533,0	

№19

МАУ «Центр детского здорового питания»
ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками)

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий

Для предприятий ОП при общеобразовательных школах- 2004г.

№305

Наименование продуктов	Норма расхода продуктов в гр. на 1 порцию		Расход сырья на 100 порций в кг.(вес брутто)
	Вес брутто	Вес нетто	
Крупа пшено	30,0	30,0	3,0
Молоко	90,0	90,0	9,0
Масса каши		118,0	
Сироп:			
Сахар	3,6	3,6	0,36
Вода	18,0	18,0	1,8
Масса сиропа:		21,6	
Яблоки свежие	26,4	15,6*	2,64
Масса припущенных яблок с сиропом		33,6	
Масло сливочное	6,0	6,0	0,6
Сметана	6,0	6,0	0,6
Масса полуфабриката		162,0	

ВЫХОД

150

*Масса припущенных яблок

Химический состав, витамины и микроэлементы на одну порцию

Энерг. ценность Ккал	Белки г	Жиры Г	Углеводы г	С(мг)	Са (мг)	Mg (мг)	Fe(мг)
219,0	6,5	8,3	33,7	-	111,9	45,4	0,9

Технология: Подготовленную крупу заливают горячим молоком и варят. Свежие яблоки очищают от кожицы, удаляют семенные гнезда, нарезают кубиками, заливают сиропом и припускают. В вязкую кашу добавляют припущенные яблоки, растопленное сливочное масло, сметану. Массу тщательно перемешивают, доводят до готовности в жарочном шкафу. Для приготовления сиропа сахар растворяют в горячей воде, проваривают 10-12 минут и процеживают.

Инженер-технолог:

Калькулятор:

Зав. производством:

Кесов
Медв.

МАУ «Центр детского здорового питания»

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

ГУЛЯШ

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделия

для предприятий ОП при общеобразовательных школах - 2004г. РАСКЛАДКА №437

Наименование продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Нетто, г.	Брутто, кг.	Нетто, кг.
Говядина (лопатка и подлопаточные части, грудинка, покровка)	79,0	79,0	7,9	7,9
Масло растительное	4,0	4,0	0,4	0,4
Лук репчатый	12,0	10,0	1,2	1,0
Томатная паста	3,3	3,3	0,33	0,33
Мука пшеничная	3,0	3,0	0,3	0,3
Масса тушеного мяса		50,0		
Масса соуса		50,0		

ВЫХОД

50/50

Химический состав, витамины и микроэлементы на одну порцию

Эн.ценность Ккал	Белки г	Жиры г	Углеводы г	А (мг)	В (мг)	С (мг)	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)
135,0	16,4	6,0	3,5	---	0,1	2,3	27,0	177,2	25,7	2,3

Технология: Нарезанное кубиками по 20-30 г и обжаренное мясо, заливают бульоном или водой и тушат с добавлением пассированного лука или томатного пюре в закрытой посуде около часа. На бульоне, оставшемся после тушения, готовят соус, добавляя в него пассерованный лук, соль, заливают им мясо и тушат еще 25-30 мин. За 5-10 мин до готовности кладут лавровый лист. Гуляш можно готовить со сметаной (10-15 г на порцию)

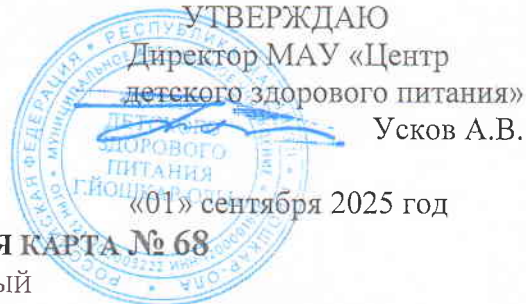
Инженер-технолог:

Калькулятор:

Зав.производством

Handwritten signature

№ 19



ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 68

Компот яблочный

1. Область применения

Настоящая технико-технологическая карта распространяется на Компот яблочный, вырабатываемый и реализуемый в МАУ «Центр детского здорового питания» и его филиалах.

2. Требования к сырью

Продовольственное сырье, пищевые продукты и полуфабрикаты, используемые для приготовления Компота яблочного, должны соответствовать требованиям действующих нормативных и технических документов, иметь сопроводительные документы, подтверждающие их безопасность и качество.

3. Рецепттура

Наименование сырья и продуктов	Расход сырья и продуктов на 1 порцию, г	
	Брутто (г)	нетто (г)
Яблоки	30,0	26,4
Вода	172,0	172,0
Сахар	15,0	15,0
Кислота лимонная	0,2	0,2

Выход: 200

4. Технологический процесс

Подготовка сырья производится в соответствии с рекомендациями Сборника технологических нормативов для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах (2004г.). Яблоки моют, удаляют семенные гнезда, нарезают дольками. Чтобы плоды не темнели, их до варки погружают в холодную воду, слегка подкисленную кислотой лимонной. Сироп приготавливают следующим образом: в горячей воде растворяют сахар, добавляют кислоту лимонную, доводят до кипения, проваривают 10-15 мин. и процеживают. В подготовленный горячий сироп погружают плоды. Яблоки варят при слабом кипении не более 6-8 минут. Охлаждают до 15-20 градусов.

5. Требования к оформлению, реализации и хранению

Компот яблочный должен подаваться в стаканах или бокалах. Температура подачи должна быть не выше 20 градусов. Срок реализации не более 2 часов.

6. Показатели качества и безопасности.

6.1 Органолептические показатели качества:

Компот яблочный – жидкий с дольками яблок.

Цвет – светло-желтый характерный для рецептурных компонентов.

Вкус и запах – приятный запах свежих продуктов, вкус характерный для рецептурных компонентов, без посторонних привкусов и запахов.

6.2 Микробиологические показатели компота яблочного должны соответствовать требованиям СанПиН 2.3.3.1078-01, индекс 1.9.15.16

7. Пищевая ценность Компота яблочного.

Химический состав, витамины и микроэлементы на одну порцию

Эн.ценность Ккал	Белки г	Жиры г	Углеводы г	В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)
75,0	0,9	----	18,3	0,005	1,3	----	1,8	3,3	1,5	0,04

Ответственный разработчик – инженер-технолог:
Зав. производством:

**ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К СРОКАМ ГОДНОСТИ
И УСЛОВИЯМ ХРАНЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ
САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА И НОРМАТИВЫ
СанПиН 2.3.2.1324-03**

Приложение 1

**Условия хранения, сроки годности особо скоропортящихся и скоропортящихся
продуктов при температуре (4 ± 2) °С***

* Кроме п. п. 39-42, 56.

Наименование продукции	Срок годности	Часов/суток
1	2	3
Мясо и мясопродукты. Птица, яйца и продукты их переработки		
<i>Полуфабрикаты мясные бескостные</i>		
1. Полуфабрикаты крупнокусковые:		
мясо фасованное, полуфабрикаты порционные (вырезка; бифштекс натуральный; лангет; антрекот; ромштекс; говядина, баранина, свинина духовая; эскалоп, шницель и др.) без панировки	48	часов
полуфабрикаты порционные (ромштекс, котлета натуральная из баранины и свинины, шницель) в панировке	36	-«-
2. Полуфабрикаты мелкокусковые:		
бефстроганов, азу, поджарка, гуляш, говядина для тушения, мясо для шашлыка, жаркое особое, мясное ассорти (без соусов и специй)	36	-«-
маринованные, с соусами	24	-«-
3. Полуфабрикаты мясные рубленые:		
формованные, в т.ч. в панировке, фаршированные (голубцы, кабачки)	24	-«-
комбинированные (котлеты мясокартофельные, мясорастительные, мясикапустные, с добавлением соевого белка)	24	-«-
4. Фарши мясные (говяжий, свиной, из мяса других убойных животных, комбинированный):		
вырабатываемые мясоперерабатывающими предприятиями	24	-«-
вырабатываемые предприятиями торговли и общественного питания	12	-«-
5. Полуфабрикаты мясостные (крупнокусковые, порционные, мелкокусковые)	36	-«-
6. Субпродукты убойных животных (печень, почки, язык, сердце, мозги)	24	-«-
<i>Полуфабрикаты из мяса птицы</i>		
7. Полуфабрикаты из мяса птицы натуральные:		
мясостные, бескостные без панировки (тушка, подготовленная к кулинарной обработке, окорочка, филе, четвертины, цыплята табака, бедра, голени, крылья, грудки)	48	-«-
мясостные, бескостные, в панировке, со специями, с соусом, маринованные	24	-«-
8. Полуфабрикаты из мяса птицы рубленые, в панировке и без нее	18	-«-
9. Фарш куриный	12	-«-
10. Субпродукты, полуфабрикаты из субпродуктов птицы	24	-«-
11. Наборы для студня, рагу, суповой	12	-«-
<i>Кулинарные изделия - блюда готовые из мяса и мясопродуктов</i>		
12. Мясо отварное (для холодных блюд; крупным куском, нарезанное на порции для первых и вторых блюд)	24	-«-
13. Мясо жареное тушеное (говядина и свинина жареные для холодных блюд; говядина и свинина жареные крупным куском, нарезанные на порции для вторых блюд, мясо шпигованное)	36	-«-
14. Изделия из рубленого мяса жареные (котлеты, бифштексы, биточки, шницели и др.)	24	-«-
15. Блюда из мяса		
16. Пловы, пельмени, манты, беляши, блинчики, пироги	24	-«-
17. Гамбургеры, чизбургеры, сэндвичи готовые, пицца готовая	24	-«-
18. Желированные продукты из мяса: заливные, зельцы, студни, холодцы	12	-«-

Наименование продукции	Срок годности	Часов/суток
1	2	3
19. Субпродукты мясные отварные (язык, вымя, сердце, почки, мозги), жареные	24	-«-
20. Паштеты из печени и/или мяса	24	-«-
Кулинарные изделия из мяса птицы		
21. Тушки и части тушек птицы копченые, копчено-запеченные и копчено-вареные	72	-«-
22. Блюда готовые из птицы жареные, отварные, тушеные	48	-«-
23. Блюда из рубленого мяса птицы, с соусами и/или с гарниром	12	-«-
24. Пельмени, пироги из мяса птицы	24	-«-
25. Желированные продукты из мяса птицы: зельцы, студни, холодцы, в т.ч. ассорти с мясом убойных животных	12	-«-
26. Паштеты из мяса птицы и субпродуктов	24	-«-
27. Яйца вареные	36	-«-
Колбасные изделия из мяса всех видов убойных животных, птицы		
28. Колбасы вареные, вырабатываемые по ГОСТ:		
высшего и первого сорта	72	-«-
второго сорта	48	-«-
29. Колбасы вареные по ГОСТ в парогазонепроницаемых оболочках:		
высшего сорта, деликатесные, с добавлением консервантов	10	суток
первого сорта	8	суток
второго сорта	7	суток
30. Сосиски, сардельки вареные, хлеба мясные, вырабатываемые по ГОСТ	72	часов
31. Сосиски, сардельки вареные в парогазонепроницаемых оболочках	7	суток
32. Колбасы, сосиски, сардельки вареные, нарезанные и упакованные под вакуумом, в условиях модифицированной атмосферы	5	суток
33. Продукты мясные вареные (окорока, рулеты, свинина и говядина прессованные, ветчина, бекон, мясо свиных голов прессованное, баранина в форме)	72	часов
34. Продукты мясные вареные, нарезанные и упакованные под вакуумом, в условиях модифицированной атмосферы	5	суток
35. Колбасы ливерные, кровяные	48	часов
36. Колбасы, сосиски, сардельки вареные с добавлением субпродуктов	48	-«-
37. Колбасные изделия вареные из мяса птицы (колбасы, мясные хлеба рулеты, сосиски, сардельки, ветчина и др.):		
высшего сорта	72	-«-
первого сорта	48	-«-
38. Колбасные изделия вареные из мяса птицы, упакованные под вакуумом, в условиях модифицированной атмосферы	5	суток
Рыба, нерыбные объекты промысла и продукты, вырабатываемые из них		
Полуфабрикаты рыбные		
39. Рыба всех наименований охлажденная	48	часов при температуре 0-(-2) °С
40. Филе рыбное	24	-«- 0-(-2) °С
41. Рыба специальной разделки	24	-«- от -2 до +2 °С
42. Фарш рыбный пищевой, формованные фаршевые изделия, в т.ч. с мучным компонентом	24	-«- от -2 до +2° С
43. Ракообразные, двусторчатые моллюски живые, охлажденные	12	часов
Кулинарные изделия из рыбы с термической обработкой		
44. Рыба отварная, припущенная, жареная, тушеная, запеченная, фаршированная	36	-«-
45. Блюда из рыбной котлетной массы (котлеты, зразы, шницели, фрикадельки, пельмени), запеченные изделия, пироги	24	-«-
46. Рыба всех наименований и рулеты горячего копчения	48	-«-
47. Многокомпонентные изделия - солянки, пловы, закуски	24	-«-
48. Желированные продукты (студни, зельцы, рыба заливная)	24	-«-

Наименование продукции	Срок годности	Часов/суток
1	2	3
Кулинарные изделия из рыбы без тепловой обработки		
49. Изделия рубленные из соленой рыбы (паштеты, пасты)	24	-«-
50. Салаты из рыбы и морепродуктов без заправки	12	-«-
51. Масло селёдочное, икорное, крилевое и др.	24	-«-
52. Масло икорное, крилевое и др.	24	-«-
53. Раки и креветки вареные	12	-«-
54. Изделия структурированные («крабовые палочки» и др.)	48	-«-
Кулинарные икорные продукты		
55. Кулинарные изделия с термической обработкой	48	-«-
56. Многокомпонентные блюда без термической обработки после смешивания	12	часов при температуре от -2 до +2 °С
57. Пасты рыбные в полимерной потребительской таре	48	часов
Молоко и молочные продукты*, сыры		
58. Молоко, сливки, сыворотка молочная, пахта пастеризованные:		
в потребительской таре	36	-«-
во флягах и цистернах	36	-«-
59. Молоко топленое	5	суток
60. Жидкие кисло-молочные продукты*	72	часов
61. Жидкие кисло-молочные продукты, обогащенные бифидо-бактериями	72	-«-
62. Кумыс натуральный (из кобыльего молока), кумыс из коровьего молока	48	-«-
63. Ряженка	72	-«-
64. Сметана и продукты на ее основе	72	-«-
65. Творог и творожные изделия	72	-«-
66. Творог и творожные изделия термически обработанные	5	суток
67. Продукты пастообразные молочные белковые	72	часов
68. Блюда из творога - вареники ленивые, сырники творожные, начинки из творога, пироги	24	-«-
69. Запеканки, пудинги из творога	48	-«-
70. Сыр домашний	72	-«-
71. Сыры сливочные	5	суток
72. Сыры мягкие и рассольные без созревания	5	суток
73. Масло сырное	48	часов
<i>Продукция детских молочных кухонь**</i>		
74. Кисломолочные продукты:		
74.1. Кефир:		
в бутылках	36	часов
в полимерной таре	72	-«-
другие кисломолочные продукты	36	-«-
75. Творог детский	36	-«-
77. Продукты стерилизованные (смеси молочные адаптированные, молоко стерилизованное):		
в бутылках	48	-«-
в герметичной таре	10	суток
78. Продукты для лечебного и профилактического питания на сквашенной соевой или немолочной основе	36	часов
Овощные продукты		
Полуфабрикаты из овощей и зелени		
79. Картофель сырой очищенный сульфитированный	48	-«-
80. Капуста свежая зачищенная	12	-«-
81. Морковь, свекла, лук репчатый сырые очищенные	24	-«-
82. Редис, редька обработанные, нарезанные	12	-«-
83. Петрушка, сельдерей обработанные	24	-«-
84. Лук зеленый обработанный	18	-«-
85. Укроп обработанный	18	-«-

Наименование продукции	Срок годности	Часов/суток
1	2	3
Кулинарные изделия		
86. Салаты из сырых овощей и фруктов:		
без заправки	18	-«-
с заправками (майонез, соусы)	12	-«-
87. Салаты из сырых овощей с добавлением консервированных овощей, яиц, и т.д.:		
без заправки	18	-«-
с заправками (майонез, соусы)	6	-«-
88. Салаты из маринованных, соленых, квашеных овощей	36	-«-
89. Салаты и винегреты из вареных овощей:		
без заправки и добавления соленых овощей	18	-«-
с заправками (майонез, соусы)	12	-«-
90. Блюда из вареных, тушеных, жареных овощей	24	-«-
91. Салаты с добавлением мяса, птицы, рыбы, копченостей:		
без заправки	18	-«-
с заправками (майонез, соусы)	12	-«-
92. Гарниры:		
рис отварной, макаронные изделия отварные, пюре картофельное	12	-«-
овощи тушеные	18	-«-
картофель отварной, жареный	18	-«-
93. Соусы и заправки для вторых блюд	48	-«-
Кондитерские и хлебобулочные изделия		
Полуфабрикаты тестовые		
94. Тесто дрожжевое для пирожков печеных и жареных, для кулебяк, пирогов и др. мучных изделий	9	-«-
95. Тесто слоеное пресное для тортов, пирожных и др. мучных изделий	24	-«-
96. Тесто песочное для тортов и пирожных	36	-«-
Кулинарные изделия		
97. Ватрушки, сочники, пироги полуоткрытые из дрожжевого теста:		
с творогом	24	-«-
с повидлом и фруктовыми начинками	24	-«-
98. Чебуреки, беляши, пирожки столовые, жареные, печеные, кулебяки, расстегаи (с мясом, яйцами, творогом, капустой, ливером и др. начинками)	24	-«-
99. Биточки (котлеты) манные, пшеничные	18	-«-
Мучнистые кондитерские изделия, сладкие блюда, напитки		
100. Торты и пирожные:		
без отделки кремом, с отделками белково-взбивной, типа суфле, сливочной, фруктово-ягодной, помадной	72	-«-
пирожное «Картошка»	36	-«-
с заварным кремом, с кремом из взбитых сливок, с творожно-сливочной начинкой	18	-«-
101. Рулеты бисквитные:		-«-
с начинками сливочной, фруктовой, с цукатами, маком	36	-«-
с творогом	24	-«-
102. Желе, муссы	24	-«-
103. Кремы	24	-«-
104. Сливки взбитые	6	-«-
105. Квасы, вырабатываемые промышленностью:		
квас хлебный непастеризованный	48	-«-
квас «Московский»	72	-«-
106. Соки фруктовые и овощные свежеежатые	48	-«-

* Сроки годности и условия хранения стерилизованных, ультра-высокотемпературно обработанных (УВТ) и термизированных после фасовки продуктов данных групп указываются в документах на конкретные виды продукции.

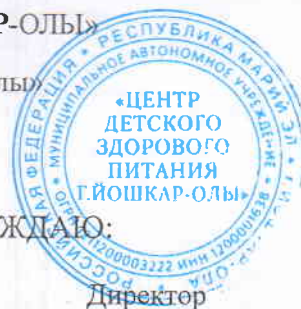
** Сроки годности конкретных видов продукции определяются в соответствии с установленным порядком.

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

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



Директор Школы № 10



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «Центр детского здорового питания»

А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 15.09.2025

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 на к/б	200	4,1	4,2	16,0	114,0	132/2004
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10,0	8,2	11,3	164,4	ТТК№52 528/3/1994
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	180/10	6,3	12,6	30,4	302,0	469/1994, 14/2005
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№54
Итого		755,0	24,8	25,6	101,7	769,4	
Вторник							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	200/20	4,2	5,9	18,1	129,0	124/2004, Т17/1994
	Сосиска отварная	100	10,5	11,0	0,2	197,0	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/7	6,0	8,4	33,9	280,0	ТТК№58, 14/2005
	АК Напиток Витаминный	200	0,3	0,14	19,5	82,0	ТТК№59
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№54
Итого:		785,0	25,1	26,0	100,5	817,0	
Среда							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	200/20	5,6	7,0	17,9	162,6	133/2004 Т13/1994
	Котлета мясная	90	10,2	9,3	14,7	234,0	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	190/10	6,7	10,0	33,6	236,0	469/1994, 14/2005
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№54
Итого		775,0	26,9	26,9	110,2	821,6	
Четверг							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	200	5,8	2,6	29,3	103,0	140/2004
	Жаркое «Сюрприз»	55/190	16,4	17,2	31,1	343,0	ТТК№30
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84,0	ТТК№61
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
	Пряник	1/42	2,6	6,0	13,8	62,0	ТН
Итого		720,0	26,9	26,0	107,9	756,0	
Пятница							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	200	6,1	7,6	13,3	174,0	139/2004
	Плов по-домашнему с филе куриным	50/190	15,4	17,9	37,0	349,0	ТТК №2/2
	Компот яблочный	200	0,9	0	18,6	75,0	ТТК№68
	Хлеб пшеничный	2/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№54
	Фрукт: мандарин свежий	1/100	0,4	0,3	12,6	53,0	ТН
Итого		823,0	26,9	26,4	110,3	780,0	

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/рыбная консерва	200/20	5,6	7,0	17,9	162,0	133/2004, Т1/3/1994
	Сосиска отварная	100	10,5	11,0	0,2	197,0	ТТК№100.1
	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,3	42,3	264,0	469/1994
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№54
Итого		740,0	24,0	25,7	100,5	751,0	
Вторник							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, говядина отварная	200/10	6,6	5,4	16,2	166,0	139/2004
	Котлета мясная	90	10,2	9,3	14,7	234	ТТК№63
	Рис отварной, масло сливочное	200/8	5,0	12,2	30,9	205	465/1994
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81,0	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136,0	ТТК№54
Итого:		784,0	26,6	27,6	106,4	822,0	
Среда							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные	200/20	7,2	5,6	21,4	136,0	110/2004 112/2004
	Котлета «Улыбка»	100 (70/30)	10,0	9,9	5,4	184,0	ТТК№13
	Макаронные изд. отварные	150	5,3	10,2	42,6	264,0	469/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№54
Итого		710,0	25,0	26,1	100,5	712,0	
Четверг							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	200/20	6,7	6,9	19,6	129,0	124/2004 Т-17/1994
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10,0	8,2	11,3	164,0	ТТК№52, 528/3/1994
	Картофельное пюре	180	3,8	8,0	26,1	225,0	472/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№54
Итого		758,0	25,0	24,0	101,0	705,0	
Пятница							
Обед	Гарнировка: огурец свежий	60	0,2	0,1	2,2	9,0	ТН
	Солянка «Школьная»	200/20	9,0	5,8	6,8	132,0	ТТК№70
	Макароны запеченные с сыром, масло сливочное	180/6	9,8	10,1	45,59	374,0	ТТК№226
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№54
	Пряник	1/42	2,6	6,0	13,8	62,0	ТН
Итого		743,0	24,1	22,4	100,5	705,0	

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

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



Директор
МАУ «Центр детского здорового питания»

А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 15.09.2025

Полдник-ОВЗ

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

Возрастная группа: от 7 лет и старше лет

Полдник -ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Печенье Трио	1/45	2,2	6,7	30,1	193,0	ТН
	Фрукт: мандарин свежий	1 шт (1/100)	1,4	0,3	12,2	65,0	ТН
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
Итого		352,0	3,9	7,0	57,5	318,0	
Вторник							
Полдник	Конфета вафельная Ух-ты	1/30	1,2	10,3	17,3	120,0	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
	Фрукт: апельсин свежий	1 шт (1/150)	0,6	0	12,0	60,0	ТН
Итого:		380,0	2,0	10,3	44,3	238,0	
Среда							
Полдник	Печенье «Юбилей»	4/17	1,3	3,1	11,4	79,0	ТН
	Фрукт: мандарин свежий	1 шт (1/100)	0,8	0,3	13,3	53,0	ТН
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
Итого		375,0	2,4	3,4	39,9	192,0	
Четверг							
Полдник	Печенье «Супер-контик»	1/50	2,8	13,0	31,0	232,0	ТН
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84,0	ТТК№61
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80,0	ТН
Итого		450,0	3,2	13,0	62,0	396,0	
Пятница							
Полдник	Пряник	1/42	2,6	6,0	13,8	62,0	ТН
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5,0	6,4	9,4	120,0	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
Итого		442,0	7,8	12,4	38,2	240,0	

Полдник -ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Печенье «Юбилей»	4/17	1,3	3,1	11,4	79,0	ТН
	Фрукт: яблоко свежее	1 шт (1/150)	1,4	0,3	12,2	65,0	ТН
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
Итого		425,0	3,0	3,4	38,8	204,0	
Вторник							
Полдник	Конфета Марсианка	1/11	0,2	1,5	7,0	41,0	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
	Фрукт: апельсин свежий	1 шт (1/150)	0,6	0	12,0	60,0	ТН
Итого:		361,0	1,0	1,5	34,0	159,0	
Среда							
Полдник	Печенье «Юбилей»	4/17	1,3	3,1	11,4	79,0	ТН
	Фрукт: яблоко свежее	1 шт (1/150)	1,4	0,3	12,2	65,0	ТН
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
Итого		425,0	3,0	3,4	38,8	204,0	
Четверг							
Полдник	Печенье «Супер-контик»	1/50	2,8	13,0	31,0	232,0	ТН
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84,0	ТТК№61
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80,0	ТН
Итого		450,0	3,2	13,0	62,0	396,0	
Пятница							
Полдник	Пряник	1/42	2,6	6,0	13,8	62,0	ТН
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5,0	6,4	9,4	120,0	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
Итого		442,0	7,8	12,4	38,2	240,0	

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

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



Директор Школы № 19



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «Центр детского здорового питания»

А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 15.09.2025

Завтрак от 7 до 12 лет

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

Возрастная группа: от 7-11 лет

Завтрак 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	100 (50/50)	10,0	8,2	11,3	164,4	ТТК№52, 528/3/1994
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	190/6	6,8	10,9	38,3	304,0	469/1994 14/2005
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
	Итого:	521,0	18,9	19,3	77,5	587,0	
Вторник							
Завтрак	Сосиска отварная	100	10,5	11,0	0,2	197,0	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	180/3	5,4	6,0	36,9	205,0	ТТК№58, 14/2005
	АК Напиток Витаминный	200	0,3	0,14	19,5	82,0	ТТК№59
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
	Пряник	1/42	1,1	2,4	8,8	42,0	ТН
Итого:	550,0	19,2	19,7	78,3	587,0		
Среда							
Завтрак	Бутерброд с повидлом	20/5/25	1,9	4,3	13,5	120,0	2/2004
	Каша Дружба, масло сливочное	200/10	12,4	10,0	31,1	289,0	Т4/2004, 14/2005
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	10,4	103,3	762/3/1997
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	70,0	ТН
Итого	610,0	16,3	15,9	67,0	582,0		
Четверг							
Завтрак	Жаркое «Сюрприз	55/190	16,4	17,2	31,1	343,0	ТТК№30
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84,0	ТТК№61
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	2,6	0,8	26,8	126,0	ТТК№54
Итого	511,0	19,2	18,0	78,7	553,0		
Пятница							
Завтрак	Плов по-домашнему с филе куриным	50/190	15,4	17,9	37,0	349,0	ТТК №2/2
	Компот яблочный	200	0,9	-	15,0	75,0	ТТК№68
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
	Фрукт: мандарин свежий	1/100	0,8	0,3	13,3	53,0	ТН
Итого	565,0	19,0	18,4	78,2	538,0		

Завтрак от 7 до 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Сосиска отварная	100	10,5	10,0	0,2	197,0	ТТК№100,1
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	180/7	6,3	9,5	47,7	269,0	463/1994 14/2005
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
Итого		519,0	19,0	19,7	76,0	587,0	
Вторник							
Завтрак	Котлета мясная	90	10,2	9,3	14,7	234,0	ТТК№63
	Рис отварной, масло сливочное	210/10	5,3	9,1	26,7	143,0	465/1994,14/2005
	Чай с шиповником	200	0,4	0	12,8	81,0	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	1,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№54
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
Итого:		568,0	19,1	19,0	83,0	587,0	
Среда							
Завтрак	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,7	5,9	10,2	120,0	3/1997
	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес», масло сливочное	150/4	7,6	7,7	34,3	212,0	T4/2004,14/2005
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	10,4	103,0	762/3/1997
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12,0	60,0	ТН
Итого		554,0	16,0	15,0	67,0	495,0	
Четверг							
Завтрак	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100(50/50)	10,0	8,2	11,3	164,0	ТТК№52, 528/3/1994
	Картофельное пюре, масло сливочное	180/3	4,2	9,6	28,1	218,0	472/1994, 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
Итого		515,0	16,4	18,0	67,5	503,0	
Пятница							
Завтрак	Голень запеченная	90	10,0	9,4	0,2	187,0	ТТК№4,1
	Каша гречневая вязкая	200	6,0	9,0	44,0	228,0	ТТК№58
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80,0	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,3	0,4	21,9	68,0	ТТК№54
Итого		523,0	19,0	19,0	76,3	563,0	

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ Г.ЙОШКАР-ОЛЫ»

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







УТВЕРЖДАЮ:

МАУ «Центр детского здорового питания»



А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 15.09.2025

Обед от 12 лет и старше -СВО

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

Возрастная группа: от 12 лет и старше

Обед от 12 лет и старше -СВО

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Рассольник Ленинградский на к/б	250	5,2	7,1	20,0	143,0	132/2004
	Гуляш из филе цыпленка	110 (60/50)	12,0	8,4	4,8	174,0	ТТК20
	Рис отварной	210	5,3	11,4	56,7	321,0	465/1994
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81,0	ТТК№46
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№54
Итого		828,0	27,0	27,5	129,1	848,0	
Вторник							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/10	5,0	6,9	21,4	152,0	124/2004, Т17/1994
	Крокеты рыбные	100	13,4	11,6	13,2	213,0	ТТК№60
	Картофельное пюре	200/3	4,3	11,6	39,7	264,0	472/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№54
Итого:		821,0	27,0	30,7	118,1	816,0	
Среда							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	7,6	7,0	24,9	200,0	133/2004 Т1/3/1994
	Котлета мясная	100	14,1	13,6	16,3	260,0	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные	220	7,7	9,0	51,7	323,0	469/1994
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№54
Итого		855,0	33,8	30,2	136,9	972,0	
Четверг							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные	250/20	8,8	9,2	35,9	175,0	140/2004, 112/2004
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/50	10,0	8,2	11,3	165,0	ТТК№52, 528/3/1994
	Каша гречневая вязкая	220	6,6	9,9	39,8	289,0	ТТК№58
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№54
Итого		848,0	29,7	27,95	130,8	816,0	
Пятница							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	250	7,6	9,5	16,6	218,0	139/2004
	Сосиски отварные	100	10,5	11,0	0,2	197,0	ТТК№100,1
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	200/4	7,0	10,2	47,0	323,0	469/1994, 14/2005
	Напиток ягодный	200	0,6	0	24,8	97,0	ТТК№64
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№54
Итого		812,0	29,8	31,3	117,4	964,0	

Обед от 12 лет и старше-СВО

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	6,9	8,6	21,9	200,0	133/2004, Т1/3/1994
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10,0	8,2	11,3	164,4	ТТК№52, 528/3/1994
	Каша гречневая вязкая	200	6,0	9,0	26,8	228,0	ТТК№58
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136,0	ТТК№54
Итого		868,0	29,5	26,8	119,9	849,0	
Вторник							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	250	9,4	9,5	29,1	218,0	139/2004
	Жаркое Сюрприз	55/205	17,7	18,7	33,9	370,0	ТТК№30
	Напиток ягодный	200	0,3	0	17,2	71,0	ТТК№64
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136,0	ТТК№54
Итого:		801,0	33,7	29,2	124,9	856,0	
Среда							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные	250/20	8,9	6,4	26,2	185,0	110/2004 112/2004
	Котлета «Улыбка»	100 (70/30)	10,0	9,9	5,4	184,0	ТТК№13
	Макаронные изд. отварные	180	6,4	7,4	42,3	265,0	469/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№54
Итого		808,0	29,6	24,3	117,7	821,0	
Четверг							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/20	7,2	6,7	21,4	152,0	124/2004 Т-17/1994
	Крокеты рыбные	100	13,4	11,6	13,2	213,0	ТТК№60
	Рис отварной	180	4,54	7,2	43,7	276,0	465/1994
	Компот яблочный	200	0,3	0,14	19,5	82,0	ТТК№ 68
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136,0	ТТК№54
Итого		785,0	29,8	26,4	129,6	859,0	
Пятница							
Обед	Гарнировка: огурец свежий	100	0,3	0,2	3,7	15,0	ТН
	Солянка «Школьная»	250/20	11,0	10,1	21,8	172,0	ТТК№70
	Макароны, запеченные с сыром	180	9,8	11,4	45,59	374,0	ТТК№226
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	136,0	ТТК№54
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
Итого		808,0	25,4	22,3	114,9	816,0	

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

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



УТВЕРЖДАЮ:



Директор
МАУ «Центр детского здорового питания»

 **А.В.Усков**

Перспективное десятидневное меню с 15.09.2025

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 лет и старше за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Рассольник Ленинградский на к/б	250	5,2	7,1	20,0	143,0	132/2004
	Гуляш из филе цыпленка	110 (60/50)	12,0	8,4	4,8	174,0	ТТК20
	Рис отварной	210	5,3	11,4	56,7	321,0	465/1994
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81,0	ТТК№46
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№54
Итого		828,0	27,0	27,5	129,1	848,0	
Вторник							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/10	5,0	6,9	21,4	152,0	124/2004, Т17/1994
	Крокеты рыбные	100	13,4	11,6	13,2	213,0	ТТК№60
	Картофельное пюре	200/3	4,3	11,6	39,7	264,0	472/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№54
Итого:		821,0	27,0	30,7	118,1	816,0	
Среда							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	7,6	7,0	24,9	200,0	133/2004 Т1/3/1994
	Котлета мясная	100	14,1	13,6	16,3	260,0	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные	220	7,7	9,0	51,7	323,0	469/1994
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№54
Итого		855,0	33,8	30,2	136,9	972,0	
Четверг							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные	250/20	8,8	9,2	35,9	175,0	140/2004, 112/2004
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/50	10,0	8,2	11,3	165,0	ТТК№52, 528/3/1994
	Каша гречневая вязкая	220	6,6	9,9	39,8	289,0	ТТК№58
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№54
Итого		848,0	29,7	27,95	130,8	816,0	
Пятница							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	250	7,6	9,5	16,6	218,0	139/2004
	Сосиски отварные	100	10,5	11,0	0,2	197,0	ТТК№100,1
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	200/4	7,0	10,2	47,0	323,0	469/1994, 14/2005
	Напиток ягодный	200	0,6	0	24,8	97,0	ТТК№64
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№54
Итого		812,0	29,8	31,3	117,4	964,0	

Обед от 12 лет и старше-за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	6,9	8,6	21,9	200,0	133/2004, Т1/3/1994
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10,0	8,2	11,3	164,4	ТТК№52, 528/3/1994
	Каша гречневая вязкая	200	6,0	9,0	26,8	228,0	ТТК№58
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136,0	ТТК№54
Итого		868,0	29,5	26,8	119,9	849,0	
Вторник							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	250	9,4	9,5	29,1	218,0	139/2004
	Жаркое Сюрприз	55/205	17,7	18,7	33,9	370,0	ТТК№30
	Напиток ягодный	200	0,3	0	17,2	71,0	ТТК№64
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136,0	ТТК№54
Итого:		801,0	33,7	29,2	124,9	856,0	
Среда							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные	250/20	8,9	6,4	26,2	185,0	110/2004 112/2004
	Котлета «Улыбка»	100 (70/30)	10,0	9,9	5,4	184,0	ТТК№13
	Макаронные изд. отварные	180	6,4	7,4	42,3	265,0	469/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№54
Итого		808,0	29,6	24,3	117,7	821,0	
Четверг							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/20	7,2	6,7	21,4	152,0	124/2004 Т-17/1994
	Крокеты рыбные	100	13,4	11,6	13,2	213,0	ТТК№60
	Рис отварной	180	4,54	7,2	43,7	276,0	465/1994
	Компот яблочный	200	0,3	0,14	19,5	82,0	ТТК№ 68
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136,0	ТТК№54
Итого		785,0	29,8	26,4	129,6	859,0	
Пятница							
Обед	Гарнировка: огурец свежий	100	0,3	0,2	3,7	15,0	ТН
	Солянка «Школьная»	250/20	11,0	10,1	21,8	172,0	ТТК№70
	Макароны, запеченные с сыром	180	9,8	11,4	45,59	374,0	ТТК№226
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	136,0	ТТК№54
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
Итого		808,0	25,4	22,3	114,9	816,0	

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

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



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «Центр детского здорового питания»

 А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 15.09.2025

Обед от 12 лет и старше -овз, многодетные

Для организации детского питания детей

в образовательных учреждениях г. Йошкар-Олы

Возрастная группа: от 12 лет и старше

Обед от 12 лет и старше -ОВЗ, многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Рассольник Ленинградский, фрикадельки мясные	250/20	9,8	9,2	20,2	183,0	132/2004, 112/2004
	Гуляш из филе цыпленка	100 (50/50)	12,0	8,4	4,8	174,0	ТТК№20
	Рис отварной	210	5,3	11,4	56,7	321,0	465/1994
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81,0	ТТК№46
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№54
Итого		848,0	31,6	29,6	129,3	888,0	
Вторник							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/20	5,0	6,9	21,4	152,0	124/2004, Т17/1994
	Крокеты рыбные	100	13,4	11,6	13,2	213,0	ТТК№60
	Картофельное пюре, масло сливочное	200/5	4,3	11,6	39,7	264,0	472/1994, 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№54
Итого:		866,0	27,3	29,9	121,1	823,0	
Среда							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	7,6	7,0	24,9	200,0	133/2004 Т1/3/1994
	Котлета мясная	100	14,1	13,6	16,3	260,0	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	200/3	7,0	9,8	47,0	316,0	469/1994 14/2005
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№54
	Пряник	1/42	2,6	6,0	13,8	62,0	ТН
Итого		855,0	33,8	36,8	133,1	966,0	
Четверг							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные	250/20	8,8	9,2	35,9	175,0	140/2004, 112/2004
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/50	10,0	8,2	11,3	165,0	ТТК№52, 528/3/1994
	Каша гречневая вязкая	220	6,6	9,9	39,8	289,0	ТТК№58
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
	Конфета Марсианка	2/11	0,5	3,1	14,0	82,0	ТН
Итого		837,0	28,0	30,6	128,9	830,0	
Пятница							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	250	7,6	9,5	16,6	218,0	139/2004
	Сосиски отварные	100	10,5	11,0	0,2	197,0	ТТК№100,1
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	200/7	7,0	11,8	47,0	323,0	469/1994, 14/2005
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80,0	ТН
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№54
Итого		815,0	29,4	32,9	102,8	947,0	

Обед от 12 лет и старше -овз, многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	6,9	8,6	21,9	200,0	133/2004, Т1/3/1994
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10,0	8,2	11,3	164,4	ТТК№52, 528/3/1994
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	230/10	6,9	13,0	30,8	300,0	ТТК№58
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136,0	ТТК№57
Итого		908,0	30,4	30,8	123,9	922,4	
Вторник							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, говядина отварная	250/10	9,4	9,5	29,1	218,0	139/2004
	Жаркое Сюрприз	55/205	17,7	18,7	33,9	370,0	ТТК№30
	Напиток ягодный	200	0,3	0	17,2	71,0	ТТК№64
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136,0	ТТК№57
Итого:		811,0	33,7	29,2	124,9	856,0	
Среда							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные	250/20	8,9	6,4	26,2	185,0	110/2004 112/2004
	Котлета «Улыбка»	100 (70/30)	10,0	9,9	5,4	184,0	ТТК№13
	Макаронные изд. отварные	200	7,0	10,2	47,0	294,0	469/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого		828,0	30,2	27,1	122,4	850,0	
Четверг							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/20	7,2	6,7	21,4	152,0	124/2004 Т-17/1994
	Крокеты рыбные	100	13,4	11,6	13,2	213,0	ТТК№60
	Рис отварной, масло сливочное	200/6	5,0	10,6	54,0	332,0	465/1994
	Компот яблочный	200	0,3	0,14	19,5	82,0	ТТК68
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136,0	ТТК№57
Итого		842,0	30,3	29,8	139,9	915,0	
Пятница							
Обед	Гарнировка: огурец свежий	100	0,3	0,2	3,7	15,0	ТН
	Солянка «школьная»	250/20	11,0	10,1	21,8	172,0	ТТК№70
	Макароны, запеченные с сыром	240	13,1	15,2	60,8	378,0	ТТК№226
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№54
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	123,0	ТТК№54
Итого		875,0	28,8	26,1	130,3	816,0	

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

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



УТВЕРЖДАЮ:



МАУ «Центр детского здорового питания»

 А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 15.09.2025

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 от 7 до 12 лет за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Рассольник Ленинградский на к/б	200	4,1	4,9	16,0	114,0	132/2004
	Гуляш из филе цыпленка	110 (60/50)	12,0	8,4	4,8	174,0	ТТК№20
	Рис отварной, масло сливочное	180/5	4,5	10,8	48,6	312,0	465/1994, 14/2005
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81,0	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№54
Итого		728,0	23,2	24,5	104,1	749,0	
Вторник							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	200/20	4,2	5,9	18,1	129,0	124/2004, Т17/1994
	Рыба по-школьному	90	16,1	14,6	3,8	265,0	ТТК№39
	Картофельное пюре	160	3,4	7,2	31,8	185,0	472/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	31,8	68,0	ТТК№54
Итого:		703,0	26,1	28,1	100,5	705,0	
Среда							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	200/20	5,6	7,0	17,9	162,6	133/2004 Т1/3/1994
	Котлета мясная	90	10,2	9,3	14,7	234,0	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные	190	6,7	7,4	33,6	236,0	469/1994
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№54
	Пряник	1/42	2,6	6,0	13,8	62,0	ТН
Итого		782,0	27,6	30,1	111,1	822,6	
Четверг							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные	200/20	7,2	7,5	29,3	143,0	140/2004 112/2004
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/50	10,0	8,2	11,3	164,4	ТТК№52, 528/3/1994
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	180/5	5,4	7,0	36,9	205,0	ТТК№58, 14/2005
	АК Чай с сахаром	200	0,4	0	18,8	81,0	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	3,8	0,4	25,8	122,0	ТТК№54
Итого		771,0	26,8	23,1	122,1	715,4	
Пятница							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	200	6,1	7,6	13,3	174,0	139/2004
	Сосиски отварные	100	10,5	11,0	0,2	197,0	ТТК№100,1
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	150/3	5,3	8,0	46,2	281,0	469/1994, 14/2005
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,6	0	12,0	80,0	ТН
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№54
Итого		711,0	26,6	27,2	100,5	861,0	

Обед от 7 до 12 лет за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	200/20	5,6	7,0	17,9	163,0	133/2004, Т1/3/1994
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10,0	8,2	11,3	164,4	ТТК№52, 528/3/1994
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	190/3	5,6	8,4	40,8	250,0	ТТК№58, 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№54
Итого		753,0	23,7	24,0	101,1	705,4	
Вторник							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	200	6,6	5,4	16,2	166,0	139/2004
	Жаркое Сюрприз	55/190	16,4	17,7	36,4	343,0	ТТК№30
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,6	0	19,1	80,0	ТН
	Хлеб пшеничный	2/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№54
Итого:		728,0	27,7	23,7	100,5	718,0	
Среда							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные	200/20	7,2	5,6	21,4	136,0	110/2004 112/2004
	Котлета «Улыбка»	100 (70/30)	10,0	9,9	5,4	184,0	ТТК№13
	Макаронные изд. отварные	150	5,3	10,2	42,6	264,0	469/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№54
Итого		710,0	25,0	26,1	100,5	712,0	
Четверг							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	200/20	6,7	6,9	19,6	129,0	124/2004 Т-17/1994
	Крокеты рыбные	90	10,6	10,1	11,9	176,0	ТТК№60
	Рис отварной, масло сливочное	180/5	4,5	9,8	48,6	312,0	465/1994 14/2005
	Компот яблочный	200	0,9	0	15,0	75,0	ТТК№68
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136,0	ТТК№54
Итого		761,0	27,1	27,6	126,9	828,0	
Пятница							
Обед	Гарнировка: огурец свежий	60	0,2	0,1	2,2	9,0	ТН
	Солянка «Школьная»	200/20	9,0	5,8	6,8	132,0	ТТК№70
	Макароны запеченные с сыром, масло сливочное	180/6	9,8	11,4	45,9	374,0	ТТК№226, 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№54
Пряник	1/42	2,6	6,0	14,8	62,0	ТН	
Итого		748,0	24,1	23,7	100,5	705,0	