

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

СОГЛАСОВАНО:




Директор Школы №

УТВЕРЖДАЮ:



Директор

МАУ «Центр детского здорового питания»

  
А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 20.04.2026  
Обед от 7 до 12 лет за родительскую плату  
Для организации детского питания детей  
в образовательных учреждениях г. Йошкар-Олы

Возрастная группа: от 7-11 лет

## Обед с 7 до 12 за родительскую плату

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

## Обед с 7 до 12 за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник</b>							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, цыпленок отварной	200/20	8	5	19,3	155	140/2004 Т17/1994
	Плов по-домашнему с филе куриным	50/190	14,9	19	48,54	419	ТТК№2/2
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	26,8	122	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>710</b>	<b>26,9</b>	<b>24,4</b>	<b>104,84</b>	<b>776</b>	
<b>Вторник</b>							
Обед	Борщ с капустой и картофелем, фрикадельки мясные	200/20	5	7,6	33	136,2	110/2004 112/2004
	Птица запеченная (бедро)	100	9	12,3	0,2	209,3	ТТК№32,1
	Каша пшенная вязкая	180	7	7,1	35,4	230	Т4/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>733</b>	<b>23,6</b>	<b>27,4</b>	<b>100,5</b>	<b>705,5</b>	
<b>Среда</b>							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	200/20	9,8	5,4	22,4	166	132/2004 Т17/1994
	Котлеты мясные	90	11,7	12,2	14,7	234	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	160/5	3,5	8	34	183	469/1994 14/2005
	АК Напиток Ягодный	200	0,04	0	16,6	69	ТТК№64
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>700</b>	<b>26,94</b>	<b>25,8</b>	<b>100,6</b>	<b>713</b>	
<b>Четверг</b>							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, фрикадельки мясные	200/20	6,3	7,5	20,5	179	139/2004 112/2004
	Гречка по-купечески с филе куриным	50/160	15,3	15,5	35,7	353	ТТК№71
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>703</b>	<b>26,7</b>	<b>23,8</b>	<b>105,2</b>	<b>736</b>	

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

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

СОГЛАСОВАНО:



Директор Школы №

УТВЕРЖДАЮ:



Директор

МАУ «Центр детского здорового питания»

А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 20.04.2026

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 многолетние

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник</b>							
Полдник	Вареники с картофелем, масло сливочное	200/10	24	20,05	32,4	418	ТТК№69 14/2005
	Чай с шиповником	200	0,4	0	12,4	81	ТТК№46
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
<b>Итого:</b>		<b>610</b>	<b>29,4</b>	<b>26,45</b>	<b>54,2</b>	<b>619</b>	
<b>Вторник</b>							
Полдник	Пудинг из творога (запеченный), сладкая подлива	150/50	45,33	16,35	37,47	370,5	362/2004 ТТК№25
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103,3	762/3/1997
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
<b>Итого:</b>		<b>600</b>	<b>46,93</b>	<b>17,95</b>	<b>68,07</b>	<b>553,8</b>	
<b>Среда</b>							
Полдник	Котлета куриная рубленая	50	7,2	7,8	5,1	116	ТТК№52
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/8	8,42	12,9	38,5	310	ТТК№58 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Фрукт: Мандарин свежий	1/100	0,8	0,2	7,5	38	ТН
<b>Итого:</b>		<b>598</b>	<b>19,12</b>	<b>21,3</b>	<b>83,2</b>	<b>596</b>	
<b>Четверг</b>							
Полдник	Манник, сладкий соус	200/50	13,5	26,78	114,15	720,4	ТТК№5 ТТК№67
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
<b>Итого:</b>		<b>450</b>	<b>18,5</b>	<b>33,18</b>	<b>123,55</b>	<b>840,4</b>	
<b>Пятница</b>							
Полдник	Тефтели из мяса птицы с соусом красным основным	75/30	7,2	5,4	14,76	137,4	ТТК№103 528/1994
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	150/5	3,5	7,7	23,5	174	469/1994 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Печенье Сормовское	1/50	4	6,5	33	210	ТН
<b>Итого:</b>		<b>542</b>	<b>16,9</b>	<b>19,8</b>	<b>99,36</b>	<b>642,4</b>	

## Полдник с 7 до 12 лет ОВЗ и многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник</b>							
Полдник	Блины с джемом	140	8,96	7,98	51,66	352	ТТК№104
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
	Пряник	1/42	2,6	6	13,8	62	ТН
<b>Итого:</b>		<b>382</b>	<b>16,56</b>	<b>20,38</b>	<b>74,86</b>	<b>534</b>	
<b>Вторник</b>							
Полдник	Пудинг с фруктами, сладкий соус	200/40	3,78	13	49,2	249,7	ТТК№51 ТТК№67
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Печенье Трио	1/45	2,2	7,2	30	194	ТН
<b>Итого:</b>		<b>685</b>	<b>6,38</b>	<b>20,2</b>	<b>104,4</b>	<b>581,7</b>	
<b>Среда</b>							
Полдник	Гуляш	100 (50/50)	12,4	8	9	235	437/2007
	Рис отварной	200	4,8	8	54	306,5	465/1994
	Напиток Ягодный	200	0,04	0	16,6	69	ТТК№64
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	26,8	122	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>21,04</b>	<b>16,4</b>	<b>106,4</b>	<b>732,5</b>	
<b>Четверг</b>							
Полдник	Гречка по-купечески с филе куриным	60/160	18,2	16	37,4	370	ТТК№71
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/2004
	Фрукт: Мандарин свежий	1/100	0,8	0,2	7,5	38	ТН
<b>Итого:</b>		<b>527</b>	<b>19,3</b>	<b>16,2</b>	<b>60,1</b>	<b>468</b>	

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

СОГЛАСОВАНО:



УТВЕРЖДАЮ:



А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 20.04.2026

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		
<b>Понедельник</b>							
Полдник	Печенье Юбилей	4/17	5,2	12,8	44	312	ТН
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/2004
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
<b>Итого:</b>		<b>475</b>	<b>5,7</b>	<b>12,8</b>	<b>69,4</b>	<b>452</b>	
<b>Вторник</b>							
Полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: Апельсин свежий	1/200	1,8	0,4	21	80	ТН
<b>Итого:</b>		<b>400</b>	<b>2</b>	<b>0,4</b>	<b>36</b>	<b>138</b>	
<b>Среда 2</b>							
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
<b>Итого:</b>		<b>435</b>	<b>8,1</b>	<b>9,1</b>	<b>43,6</b>	<b>299,8</b>	
<b>Четверг</b>							
Полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: Груша свежая	1/200	0,8	0,6	20	84	ТН
<b>Итого:</b>		<b>400</b>	<b>1</b>	<b>0,6</b>	<b>35</b>	<b>142</b>	
<b>Пятница</b>							
Полдник	Печенье Юбилей	1/17	1,3	3,2	11	78	ТН
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/2004
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
<b>Итого:</b>		<b>374</b>	<b>2,2</b>	<b>3,8</b>	<b>41,2</b>	<b>216</b>	

## Полдник ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник</b>							
Полдник	Печенье Трио	1/45	2,2	7,2	30	194	ТН
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
<b>Итого:</b>		<b>445</b>	<b>2,8</b>	<b>7,2</b>	<b>59</b>	<b>355</b>	
<b>Вторник</b>							
Полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: Апельсин свежий	1/200	1,8	0,4	21	80	ТН
<b>Итого:</b>		<b>400</b>	<b>2</b>	<b>0,4</b>	<b>36</b>	<b>138</b>	
<b>Среда</b>							
Полдник	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/2004
	Печенье Юбилей	3/17	3,9	9,6	33	234	ТН
	Фрукт: Мандарин свежий	1/100	0,8	0,2	7,5	38	ТН
<b>Итого:</b>		<b>358</b>	<b>5</b>	<b>9,8</b>	<b>55,7</b>	<b>332</b>	
<b>Четверг</b>							
Полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: Апельсин свежий	1/200	1,8	0,4	21	80	ТН
<b>Итого:</b>		<b>400</b>	<b>2</b>	<b>0,4</b>	<b>36</b>	<b>138</b>	

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

СОГЛАСОВАНО:



УТВЕРЖДАЮ:



Перспективное десятидневное меню с 20.04.2026  
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, ОБЗ, Многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник</b>							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, цыпленок отварной	250/20	14	12,5	31,1	302	139/2004 Т17/1994
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/50	8,35	9,3	9,2	150	ТТК№52 528/1994
	Макаронные изделия отварные	210	4,9	5,74	37	191,8	469/1994
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>1005</b>	<b>29,55</b>	<b>27,74</b>	<b>115,4</b>	<b>842,8</b>	
<b>Вторник</b>							
Обед	Борщ Сибирский на к/б, говядина отварная	250/10	9,2	6,2	19	174,4	111/2004 Т8/1996
	Крокеты рыбные	100	13,4	11,6	13,2	213	ТТК№60
	Картофельное пюре, масло сливочное	200/5	4,2	12,6	32,1	255	472/1994
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТТК№61
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>823</b>	<b>31,3</b>	<b>31</b>	<b>114,9</b>	<b>859,4</b>	
<b>Среда</b>							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б, фрикадельки мясные	250/20	9,1	6,5	10,7	230	124/2004 112/2004
	Котлета "Улыбка"	60/40	10	13	19	250	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	180	4,2	8	55	280	469/1994
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	58	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Пряник	1/42	2,6	5	13,8	62	ТН
<b>Итого:</b>		<b>832</b>	<b>28,6</b>	<b>32,9</b>	<b>130,6</b>	<b>952</b>	
<b>Четверг</b>							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	250/10	10	6,5	36	168,5	132/2004 Т17/1994
	Жаркое "Сюрприз"	55/205	14	21	41,4	496	ТТК№30
	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
	Печенье Сормовское	1/50	4	6,5	33	210	ТН
<b>Итого:</b>		<b>803</b>	<b>30,6</b>	<b>34,4</b>	<b>142,3</b>	<b>1004,5</b>	
<b>Пятница</b>							
Обед	Суп картофельный, консерва рыбная	250/20	9	9	33	220	133/2004 Т1/1994
	Котлета "Домашняя" с соусом красным основным	70/30	11,13	13,6	8	200	271/2005 528/1994
	Рис отварной	180	4,56	7,2	39	256	465/1994
	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
<b>Итого:</b>		<b>833</b>	<b>31,09</b>	<b>30,6</b>	<b>133,9</b>	<b>950</b>	

## Обед от 12 и старше СВО, ОВЗ, Многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник</b>							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, цыпленок отварной	250/20	8,7	3,9	16,3	155	140/2004 Т17/1994
	Плов по-домашнему с филе куриным	50/210	16	24	45	438	ТТК№2/2
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Хлеб 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
<b>Итого:</b>		<b>1013</b>	<b>31,5</b>	<b>28,7</b>	<b>134</b>	<b>948</b>	
<b>Вторник</b>							
Обед	Борщ с капустой и картофелем, фрикадельки мясные	250/20	9	9,6	25	160,25	110/2004 112/2004
	Птица запеченная (бедро)	100	9	12,3	0,2	209,3	ТТК№32,1
	Каша пшеничная вязкая, масло сливочное	200/8	8	9,7	57,9	350	Т4/1994 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
<b>Итого:</b>		<b>836</b>	<b>30,5</b>	<b>32,2</b>	<b>127,9</b>	<b>910,55</b>	
<b>Среда</b>							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	250/20	10,06	7	25,8	194,5	132/2004 Т17/1994
	Котлеты мясные	100	13,1	13,6	16,3	260	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	210/8	4	8,6	44	250	469/1994 14/2005
	АК Напиток Ягодный	200	0,04	0	16,6	69	ТТК№64
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>846</b>	<b>31,5</b>	<b>29,8</b>	<b>132,5</b>	<b>906,5</b>	
<b>Четверг</b>							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, фрикадельки мясные	250/20	13,9	14	41,1	264	139/2004 112/2004
	Гречка по-купечески с филе куриным	50/160	15,3	15,5	35,7	353	ТТК№71
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>905</b>	<b>31,5</b>	<b>29,7</b>	<b>114,9</b>	<b>816</b>	

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

СОГЛАСОВАНО:

Директор Школы №



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «Центр детского здорового питания»



А.В.Усков

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

Возрастная группа: от 12 лет и старше

## Обед от 12 и старше за родительскую плату

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

## Обед от 12 и старше за родительскую плату

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

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

СОГЛАСОВАНО:



Директор Школы №

УТВЕРЖДАЮ:



Директор

МАУ «Центр детского здорового питания»

А.В.Усков

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

Возрастная группа: от 12 лет и старше лет

Завтрак от 12 лет и старше - **родительская плата**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник</b>							
Завтрак	Плов по-домашнему	50/200	15	15,5	37	425	ТТК№2
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Пряник	1/42	2,6	5	13,8	62	ТН
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>22,1</b>	<b>21,1</b>	<b>95,6</b>	<b>678</b>	
<b>Вторник</b>							
Завтрак	Птица запеченная (голень), соус красный основной	90/30	11,9	10,9	2,66	194,1	ТТК№4,1 528/1994
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/4	5,42	5,5	38,5	220	ТТК№58 14/2005
	АК Напиток Витаминный	200	0,3	0,14	19,5	82	ТТК№59
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Баранка сдобная	1/35	2,9	2,7	19,2	121,8	ТН
<b>Итого:</b>		<b>617</b>	<b>22,42</b>	<b>19,44</b>	<b>92,76</b>	<b>678,9</b>	
<b>Среда</b>							
Завтрак	Бутерброд с сыром	5/20/25	3	7	10	149	3/1997
	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/3/1997
	Каша рисовая молочная, масло сливочное	230/6	10,2	9,3	48	290	Т4/2004 14/2005
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103,3	762/3/1997
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>559</b>	<b>22,1</b>	<b>22,9</b>	<b>95,6</b>	<b>677,3</b>	
<b>Четверг</b>							
Завтрак	Котлета рыбная	100	8,7	5,2	8,3	112	324/1994
	Картофельное пюре, масло сливочное	180/4	5	14	26,28	225,8	472/1994 14/2005
	АК Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТТК№61
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>18,7</b>	<b>20</b>	<b>89,18</b>	<b>565,8</b>	
<b>Пятница</b>							
Завтрак	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/50	8,35	9,3	9,2	150	ТТК№52 528/1994
	Макаронные изделия отварные	230	8	9	36	320	469/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>563</b>	<b>18,95</b>	<b>18,7</b>	<b>77,1</b>	<b>600</b>	

## Завтрак от 12 лет и старше - родительская плата

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник</b>							
Завтрак	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	8,35	9,3	9,2	150	ТТК№52 528/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,44	9	31,4	206,6	Т4/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>558</b>	<b>19,29</b>	<b>18,9</b>	<b>85,4</b>	<b>547,6</b>	
<b>Вторник</b>							
Завтрак	Гуляш из филе цыпленка	100 (50/50)	12	5,6	4,2	158	ТТК№20
	Рис отварной	200	4,8	13	28,3	242	465/1994
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	26,8	122	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>21</b>	<b>19</b>	<b>78,1</b>	<b>603</b>	
<b>Среда</b>							
Завтрак	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/3/1997
	Каша пшеничная молочная, масло сливочное	180/6	9,5	7,5	39	242	Т4/2004 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>651</b>	<b>21,7</b>	<b>18,7</b>	<b>76,6</b>	<b>544</b>	
<b>Четверг</b>							
Завтрак	Фрикадельки в соусе	(105) 55/50	11,6	12	12,7	234	469/2004
	Картофельное пюре	220	4,62	9,9	32,12	239,8	472/1994
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/2004
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	26,8	122	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>582</b>	<b>20,32</b>	<b>22,3</b>	<b>86,82</b>	<b>655,8</b>	

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

СОГЛАСОВАНО:

Директор Школы №



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «Центр детского здорового питания»



А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 20.04.2026

Обед от 7 до 12 лет - вторая смена

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

Возрастная группа: от 7-11 лет

## Обед с 7-12 лет вторая смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник</b>							
Обед	Гарнировка: Кукуруза сладкая	60	1,5	0,3	13,8	66	ТН
	Суп картофельный с бобовыми, цыпленок отварной	200/20	5,3	6,6	5,5	159	139/2004 Т17/1994
	Плов по-домашнему	50/160	14	12,5	29,4	290	ТТК№2
	АК 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
	Кондитерское изделие в ассортименте	1/30	1,15	5,9	9,8	101	ТН
<b>Итого:</b>		<b>786</b>	<b>26,95</b>	<b>26,1</b>	<b>107,3</b>	<b>818</b>	
<b>Вторник</b>							
Обед	Борщ Сибирский на к/б	200	5,7	3,6	15,2	119	111/2004
	Гуляш из филе цыпленка	60/50	10	13	10	173,8	ТТК№20
	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,1	8	26	206,6	Т4/1994
	Напиток Витаминный	200	0,3	0,14	19,5	82	ТТК№59
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>768</b>	<b>25,4</b>	<b>25,34</b>	<b>100,5</b>	<b>714,4</b>	
<b>Среда</b>							
Обед	Гарнировка: Огурец свежий	1/60	0,4	0	2,2	9	ТН
	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б, фрикадельки мясные	200/20	4,5	5,6	8,6	114,9	124/2004 112/2004
	Котлеты мясные	90	12,7	12,2	14,7	234	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	200/5	2,7	9	21,9	219,6	469/1994 14/2005
	АК Мандариновый напиток	200	1,8	0,04	26	101	ТТК№73
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>841</b>	<b>26,9</b>	<b>27,64</b>	<b>107,2</b>	<b>822,5</b>	
<b>Четверг</b>							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	200/20	9	6	35,2	166	132/2004 Т17/1994
	Котлета рыбная	90	7,83	4,68	7,47	100,8	324/1994
	Картофельное пюре, масло сливочное	180/5	4,8	12,7	16	233,2	472/1994
	Компот из свежих яблок и ягод	200	0,1	0	15,6	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
<b>Итого:</b>		<b>753</b>	<b>26,03</b>	<b>23,98</b>	<b>104,07</b>	<b>732</b>	
<b>Пятница</b>							
Обед	Гарнировка: Огурец свежий	1/60	0,4	0	2,2	9	ТН
	Суп картофельный, консерва рыбная	200/20	8	8	30	235	133/2004 Т1/1994
	Жаркое по-домашнему	50/190	16	18	47,1	342	436/2004
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>745</b>	<b>26,5</b>	<b>26,2</b>	<b>107,2</b>	<b>705</b>	

## Обед с 7-12 лет вторая смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник</b>							
Обед	Салат из квашеной капусты	60	0	3	4,86	27,2	ТТК№72
	Суп картофельный с макаронными изделиями, цыпленок отварной	200/20	8	5	19,3	155	140/2004 Т17/1994
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	8,35	9,3	9,2	150	ТТК№52 528/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,8	2,4	20	173,8	Т4/1994
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Кондитерское изделие в ассортименте	1/55	1,8	4,8	21	117	ТН
<b>Итого:</b>		<b>848</b>	<b>26,55</b>	<b>24,9</b>	<b>106,26</b>	<b>753</b>	
<b>Вторник</b>							
Обед	Борщ с капустой и картофелем, фрикадельки мясные	200/20	5	7,6	13	136,2	110/2004 112/2004
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	12	5,6	4,2	158	ТТК№20
	Рис отварной	180	4,4	12	17	230	465/1994
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	37,6	115	585/3/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>758</b>	<b>25,9</b>	<b>25,8</b>	<b>101,6</b>	<b>772,2</b>	
<b>Среда</b>							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	200/20	9,8	5,4	22,4	166	132/2004 Т17/1994
	Птица запеченная (бедро)	100	9	12,3	0,2	209,3	ТТК№32,1
	Каша пшениная вязкая, масло сливочное	180/5	3	8	35	247,6	Т4/1994 14/2005
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>763</b>	<b>26,5</b>	<b>26,3</b>	<b>106,2</b>	<b>836,9</b>	
<b>Четверг</b>							
Обед	Гарнировка: Огурец свежий	1/60	0,4	0	2,2	9	ТН
	Суп картофельный с бобовыми на к/б, фрикадельки мясные	200/20	6,3	7,5	20,5	179	139/2004 112/2004
	Фрикадельки в соусе	(105) 55/50	11,6	12	12,7	234	469/2004
	Картофельное пюре	190	3,99	6	27,74	207,1	472/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/2004
	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
<b>Итого:</b>		<b>840</b>	<b>26,89</b>	<b>26,1</b>	<b>108,14</b>	<b>822,1</b>	

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

СОГЛАСОВАНО:



Директор Школы №

УТВЕРЖДАЮ:



Директор  
МАУ «Центр детского здорового питания»

А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 20.04.2026

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		
<b>Понедельник</b>							
Завтрак	Гарнировка: Кукуруза сладкая	60	1,5	0,3	13,8	66	ТН
	Плов по-домашнему	50/160	14	12,5	29,4	290	ТТК№2
	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
	Кондитерское изделие в ассортименте	1/30	1,15	5,9	9,8	101	ТН
<b>Итого:</b>		<b>533</b>	<b>19,25</b>	<b>19,1</b>	<b>84,9</b>	<b>587</b>	
<b>Вторник</b>							
Завтрак	Гуляш из филе цыпленка	60/50	10	9	4,62	173,8	ТТК№20
	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,1	8	26	206,6	Т4/1994
	АК Напиток Витаминный	200	0,3	0,14	19,5	82	ТТК№59
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	26,8	122	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>560</b>	<b>19,2</b>	<b>17,54</b>	<b>76,92</b>	<b>584,4</b>	
<b>Среда</b>							
Завтрак	Блины с повидлом	140	8,96	7,98	12	250	ТТК№104
	Каша рисовая молочная, масло сливочное	180/6	8,2	7,59	30	150	Т4/2004 14/2005
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103,3	762/3/1997
	Фрукты в ассортименте	1/100	0,6	0,6	15	78	ТН
<b>Итого:</b>		<b>626</b>	<b>19,16</b>	<b>17,77</b>	<b>77,4</b>	<b>581,3</b>	
<b>Четверг</b>							
Завтрак	Котлета рыбная	90	7,83	4,68	7,47	100,8	324/1994
	Картофельное пюре, масло сливочное	180/5	4,8	12,7	16	233,2	472/1994 14/2005
	АК Компот из свежих яблок и ягод	200	0,1	0	15,6	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
<b>Итого:</b>		<b>533</b>	<b>17,03</b>	<b>17,98</b>	<b>68,87</b>	<b>566</b>	
<b>Пятница</b>							
Завтрак	Гарнировка: Огурец свежий	1/60	0,4	0	2,2	9	ТН
	Жаркое по-домашнему	50/190	16	18	47,1	342	436/2004
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>525</b>	<b>18,5</b>	<b>18,2</b>	<b>77,2</b>	<b>470</b>	

## Завтрак с 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник</b>							
Завтрак	Салат из квашеной капусты	60	0	3	4,86	27,2	ТТК№72
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	8,35	9,3	9,2	150	ТТК№52 528/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,8	2,4	20	173,8	Т4/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Кондитерское изделие в ассортименте	1/30	1,8	4,8	11,3	117	ТН
<b>Итого:</b>		<b>595</b>	<b>18,05</b>	<b>19,7</b>	<b>73,26</b>	<b>587</b>	
<b>Вторник</b>							
Завтрак	Гуляш из филе цыпленка	50/50	12	5,6	4,2	158	ТТК№20
	Рис отварной	200	4,8	13	18,3	242	465/1994
	АК Компот из свежих плодов	200	0,2	0	37,6	115	585/3/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	<b>Итого:</b>		<b>533</b>	<b>19,4</b>	<b>19</b>	<b>77</b>	<b>587</b>
<b>Среда</b>							
Завтрак	Бутерброд с повидлом	5/20/25	3,5	4,3	22,5	134	2/2004
	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/3/1997
	Каша пшеничная молочная, масло сливочное	150/10	8,5	6,96	20	208,7	Т4/2004 14/2005
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103,3	762/3/1997
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
	<b>Итого:</b>		<b>600</b>	<b>19,1</b>	<b>18,06</b>	<b>78,2</b>	<b>587</b>
<b>Четверг</b>							
Завтрак	Гарнировка: Огурец свежий	1/60	0,4	0	2,2	9	ТН
	Фрикадельки в соусе	105 (55/50)	11,6	12	12,7	234	469/2004
	Картофельное пюре	190	3,99	6	27,74	207,1	472/1994
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	<b>Итого:</b>		<b>595</b>	<b>18,69</b>	<b>18,4</b>	<b>74,74</b>	<b>582,1</b>