

19

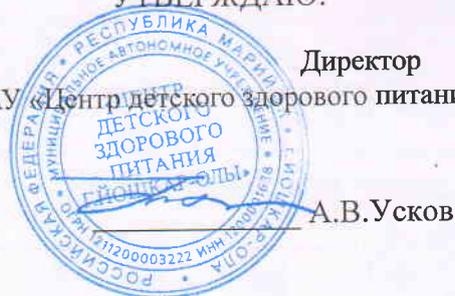
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ Г.ЙОШКАР-ОЛЫ»**  
**МАУ «Центр детского здорового питания г. Йошкар-Олы»**

**СОГЛАСОВАНО:**



**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор  
МАУ «Центр детского здорового питания»



Перспективное десятидневное меню с 23.03.2026

Обед от 12 лет и старше -овз, сво, 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	8,1	8	29,3	269/3	139/2004 Т17/1994
	Гуляш из филе цыпленка	75/50	14	7	5,25	300	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные	210	4,9	12	35,6	325	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>863</b>	<b>31,5</b>	<b>27,6</b>	<b>114,95</b>	<b>816</b>	
<b>Вторник</b>							
Обед	Борщ Сибирский на к/б, говядина отварная	250/20	10,5	7,9	21,1	199,4	111/2004 Т8/1996
	Крокеты рыбные	100	13,4	11,6	13,2	213	ТТК№60
	Картофельное пюре	180	3	10,5	30	220	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>808</b>	<b>31,4</b>	<b>30,6</b>	<b>114,9</b>	<b>849,4</b>	
<b>Среда 25.03.2026</b>							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, фрикадельки мясные	250/20	9,1	6,5	10,7	136,5	124/2004 112/2004
	Котлета "Улыбка"	60/40	9,7	7,14	4,5	122,58	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	180	4,2	8	54	365	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	6	13,8	62	ТН
<b>Итого:</b>		<b>832</b>	<b>28,3</b>	<b>28,04</b>	<b>115,1</b>	<b>816,08</b>	
<b>Четверг</b>							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	250/10	10,03	5,85	20,1	168,5	132/2004 Т17/2004
	Жаркое "Сюрприз"	55/205	14,6	15	41,4	364	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>31,23</b>	<b>27,75</b>	<b>126,4</b>	<b>872,5</b>	
<b>Пятница</b>							
Обед	Суп картофельный, рыбная консерва	250/20	4,75	2,25	23,75	130	133/2004 Т1/1994
	Котлеты мясные	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК№63
	Рис отварной, масло сливочное	190/8	4,8	13,4	51,3	340	465/1994 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>826</b>	<b>28,35</b>	<b>29,85</b>	<b>139,95</b>	<b>944</b>	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник</b>							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, цыпленок отварной	250/10	8,2	3,9	24	155	140/2004 Т17/1994
	Плов по-домашнему с филе куриным	260 (50/210)	19	27	59	518,8	ТТК№2/2
	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
	Пряник	1/42	2,6	6	13,8	62	ТН
<b>Итого:</b>		<b>1028</b>	<b>35</b>	<b>37,7</b>	<b>155,8</b>	<b>1017,8</b>	
<b>Вторник</b>							
Обед	Борщ с капустой и картофелем, фрикадельки мясные	250/20	9	6,5	25	160,25	110/2004 112/2004
	Птица запеченная (бедро)	100	15,2	19,5	0,2	209,3	ТТК№32,1
	Каша пшенная вязкая, масло сливочное	220/9	6,16	11	69,3	324	Т4/1994 14/2005
	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
<b>Итого:</b>		<b>832</b>	<b>32,96</b>	<b>37,4</b>	<b>132,2</b>	<b>849,55</b>	
<b>Среда</b>							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	250/20	8	6,45	20	194,5	132/2004 Т14/1994
	Котлета "Домашняя" с соусом сметанно-томатным	90/30	5,7	16,44	11,66	239,9	271/2005 601/2004
	Макаронные изделия отварные	220	5,1	6	34,46	200,9	469/1994
	АККомпот 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
<b>Итого:</b>		<b>901</b>	<b>26,4</b>	<b>29,89</b>	<b>131,12</b>	<b>915,3</b>	
<b>Четверг</b>							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, говядина отварная	250/10	13	8,5	29,1	242,7	139/2004 Т8/1996
	Гречка по-купечески с филе куриным	50/160	16,3	20	35,7	353	ТТК№71
	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 ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>943</b>	<b>34,6</b>	<b>29,3</b>	<b>124</b>	<b>879,7</b>	
<b>Пятница</b>							
Обед	Суп-лапша Домашняя, цыпленок отварной	250/20	9,9	6,5	16,9	205	148/2004 Т17/1994
	Рыба по-школьному	100	13,3	14	29,7	245	ТТК№39
	Рис отварной, масло сливочное	190/6	4,8	11	51,3	348	465/1994 14/2005
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>824</b>	<b>32,5</b>	<b>32,1</b>	<b>142,7</b>	<b>989</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 23.03.2026

Обед от 12 лет и старше за родительскую плату

Для организации детского питания детей

в образовательных учреждениях г. Йошкар-Олы

Возрастная группа: от 12 лет и старше

## Обед от 12 и старше за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник</b>							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, цыпленок отварной	250/20	8,1	8	29,3	269/3	139/2004 Т17/1994
	Гуляш из филе цыпленка	60/50	14	6	5,25	280	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные	180	3,9	13	35,6	345	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>30,5</b>	<b>27,6</b>	<b>114,95</b>	<b>816</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	200/6	4,2	13,35	34	262,4	472/1994 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
<b>Итого:</b>		<b>814</b>	<b>28,7</b>	<b>30,05</b>	<b>116,8</b>	<b>841,4</b>	
<b>Среда</b>							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, фрикадельки мясные	250/20	9,1	6,5	10,7	136,5	124/2004 112/2004
	Котлета "Улыбка"	60/40	9,7	7,14	4,5	160	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	190	6,4	14	68	390	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>27,9</b>	<b>28,04</b>	<b>115,3</b>	<b>816,5</b>	
<b>Четверг</b>							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	250/10	10,03	5,85	20,1	168,5	132/2004 Т17/2004
	Жаркое "Сюрприз"	55/205	14	21	41,4	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>30,43</b>	<b>27,65</b>	<b>119,2</b>	<b>916,5</b>	
<b>Пятница</b>							
Обед	Суп картофельный, рыбная консерва	250/10	5,75	3,35	24,15	161	133/2004 Т1/1994
	Котлеты мясные	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК№63
	Рис отварной, масло сливочное	190/5	4,8	11,2	44	315	465/1994 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>813</b>	<b>29,35</b>	<b>28,75</b>	<b>133,05</b>	<b>950</b>	

## Обед от 12 и старше за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник</b>							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, цыпленок отварной	250/10	8,2	3,9	24	155	140/2004 Т17/1994
	Плов по-домашнему с филе куриным	260 (50/210)	19	27	59	518,8	ТТК№2/2
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>970</b>	<b>31,4</b>	<b>31,3</b>	<b>134</b>	<b>933,8</b>	
<b>Вторник</b>							
Обед	Борщ с капустой и картофелем, фрикадельки мясные	250/20	9	6,5	14,8	160,25	110/2004 112/2004
	Птица запеченная (бедро)	100	15,2	19,5	0,2	209,3	ТТК№32,1
	Каша пшеничная вязкая	200	4,6	5,8	63	296	Т4/1994
	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
<b>Итого:</b>		<b>803</b>	<b>31,4</b>	<b>32,2</b>	<b>115,7</b>	<b>821,55</b>	
<b>Среда</b>							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	250/20	8	6,45	20	194,5	132/2004 Т14/1994
	Котлета "Домашняя" с соусом сметанно-томатным	70/30	5,7	16,44	11,66	239,9	271/2005 601/2004
	Макаронные изделия отварные	220	5,1	6	34,46	200,9	469/1994
	АККомпот Яблочный	200	0,9	0	18,3	75	ТТК№68
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>856</b>	<b>24,5</b>	<b>29,69</b>	<b>118,22</b>	<b>854,3</b>	
<b>Четверг</b>							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	250	8	6,8	29,1	217,3	139/2004
	Гречка по-купечески с филе куриным	50/160	16,3	20	35,7	353	ТТК№71
	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 ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>933</b>	<b>29,6</b>	<b>27,6</b>	<b>124</b>	<b>854,3</b>	
<b>Пятница</b>							
Обед	Суп-лапша Домашняя, цыпленок отварной	250/10	8,6	5,9	17	155	148/2004 Т17/1994
	Рыба по-школьному	100	13,3	14	29,7	245	ТТК№39
	Рис отварной	190	4,8	7,6	51,3	311	465/1994
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>800</b>	<b>30,7</b>	<b>27,9</b>	<b>138,8</b>	<b>891</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 23.03.2026  
 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	10	6	23,4	199,8	139/2004 Т17/1994
	Гуляш из филе цыпленка	60/50	9	6,16	4,6	173,8	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные	150	2,5	5,2	30	140	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>745</b>	<b>26,7</b>	<b>23,76</b>	<b>103,7</b>	<b>705,6</b>	
<b>Вторник</b>							
Обед	Борщ Сибирский на к/б	200	5,3	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	292	472/1994 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
<b>Итого:</b>		<b>758</b>	<b>26,1</b>	<b>27,6</b>	<b>106,9</b>	<b>820</b>	
<b>Среда</b>							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, фрикадельки мясные	200/20	8,2	5,6	8,6	117,2	124/2004 112/2004
	Котлета "Улыбка"	60/30	9,5	6,64	3,9	114,28	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	150	3,5	12	43	285	469/1994
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	58	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
<b>Итого:</b>		<b>725</b>	<b>25,8</b>	<b>24,84</b>	<b>100,5</b>	<b>707,48</b>	
<b>Четверг</b>							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	200/20	13,9	5,4	16,2	166	132/2004 Т14/1994
	Птица запеченная (голень)	90	5,3	10	0,2	173,7	ТТК4,1
	Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное	160/5	2,15	8,2	37	202,3	Т4/1994 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
<b>Итого:</b>		<b>733</b>	<b>26,55</b>	<b>24,2</b>	<b>101,5</b>	<b>750</b>	
<b>Пятница</b>							
Обед	Суп картофельный, рыбная консерва	200/20	5,8	4	19,8	135	133/2004 Т1/1994
	Котлеты мясные	90	12,7	12,2	14,7	234	ТТК№63
	Рис отварной, масло сливочное	160/6	3	10	30	225	465/1994 14/2005
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>742</b>	<b>26,7</b>	<b>27</b>	<b>117,1</b>	<b>819</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	12,4	3,8	19,3	155	140/2004 Т17/1994
	Плов по-домашнему с филе куриным	240 (50/190)	10	19,5	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	25,8	122	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>710</b>	<b>26,4</b>	<b>23,7</b>	<b>103,84</b>	<b>776</b>	
<b>Вторник</b>							
Обед	Борщ с капустой и картофелем на к/б, фрикадельки мясные	200/20	8,1	5,6	11,9	136,2	110/2004 112/2004
	Птица запеченная (бедро)	90	10	17,5	0,2	188,4	ТТК№32,1
	Каша пшенная вязкая, масло сливочное	180/3	4	4	43,6	232,8	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>751</b>	<b>26,6</b>	<b>27,7</b>	<b>100,5</b>	<b>748,4</b>	
<b>Среда</b>							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	200/20	9	4,4	16,2	166	132/2004 Т14/1994
	Котлета "Домашняя" с соусом сметанно-томатным	70/30	5,7	16,44	11,66	239,9	271/2005 601/2004
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	150/4	6,5	6	40	166,6	469/1994 14/2005
	АК Напиток Ягодный	200	0,04	0	16,6	69	ТТК№64
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>707</b>	<b>23,64</b>	<b>27,24</b>	<b>101,36</b>	<b>713,5</b>	
<b>Четверг</b>							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, говядина отварная	200/10	8,6	8,2	23,3	198,2	139/2004 Т8/1996
	Гречка по-купечески с филе куриным	60/160	13	15	37,4	369,8	ТТК№71
	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
<b>Итого:</b>		<b>703</b>	<b>26,7</b>	<b>24</b>	<b>109,7</b>	<b>772</b>	
<b>Пятница</b>							
Обед	Суп-лапша Домашняя, цыпленок отварной	200/10	7,9	4,9	13,4	129	148/2004 Т17/1994
	Рыба по-школьному	90	12	7,2	26,73	220,5	ТТК№39
	Рис отварной, масло сливочное	180/3	2,9	12	35	290	465/1994 14/2005
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>733</b>	<b>26,8</b>	<b>24,5</b>	<b>115,93</b>	<b>819,5</b>	

19

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

СОГЛАСОВАНО:



УТВЕРЖДАЮ:



Директор  
МАУ «Центр детского здорового питания»

А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 23.03.2026

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	Суп картофельный с бобовыми, цыпленок отварной	200/20	6,2	7,6	17,5	225,8	139/2004 Т17/1994
	Плов по-домашнему	50/160	15,75	16,9	29,8	316	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
	Фруктовое пюре "Агуша"	1/90	0	0	11,7	46,8	ТН
<b>Итого:</b>		<b>786</b>	<b>26,95</b>	<b>25,3</b>	<b>107,8</b>	<b>790,6</b>	
<b>Вторник</b>							
Обед	Борщ Сибирский на к/б	200	7,9	7,6	31,6	119	111/2004
	Птица запеченная (бедро)	120	12	13,4	0,24	251,16	ТТК№32,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/10	3	4,35	38	200	ТТК№58 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
<b>Итого:</b>		<b>755</b>	<b>25,7</b>	<b>25,55</b>	<b>101,04</b>	<b>706,16</b>	
<b>Среда</b>							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б, фрикадельки мясные	200/20	4,2	7,6	5,6	120,2	124/2004 112/2004
	Сарделька "Любительская"	70/30	11,7	12,3	6,1	158	ТТК№65
	Макаронные изделия отварные	200	3	5,46	31,3	182,6	469/1994
	АК Напиток Мандариновый	200	1,8	0,04	26	101	699/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>786</b>	<b>25,5</b>	<b>26,2</b>	<b>102,8</b>	<b>705,8</b>	
<b>Четверг</b>							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	200/20	8,8	7,4	35,52	166	132/2004 Т14/1994
	Котлета рыбная	90	7,8	4,7	7,5	100,8	324/1994
	Картофельное пюре, масло сливочное	180/5	5,78	12,7	13,9	233,2	472/1994 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
<b>Итого:</b>		<b>753</b>	<b>26,88</b>	<b>25,4</b>	<b>107,52</b>	<b>717</b>	
<b>Пятница</b>							
Обед	Гарнировка: Огурец свежий	60	0,4	0	2,2	9	ТН
	Суп картофельный, рыбная консерва	200/20	7,8	8	31,32	235	133/2004 Т1/1994
	Тефтели из мяса птицы рубленные с соусом красным основным	75/40	7,4	5,7	15,58	144,2	ТТК№103 528/1994
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	160/5	7,8	11,4	25	198	469/1994 14/2005
	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>785</b>	<b>25,5</b>	<b>25,3</b>	<b>102</b>	<b>705,2</b>	

## Обед с 7-12 лет вторая смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник</b>							
Завтрак	Салат из квашеной капусты	60	0	3	4,86	27,2	ТТК№72
	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	200	7,5	7	29	203	140/2004
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/50	8,35	9,3	9,2	150	ТТК№52 528/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7	5,2	26	186	T4/1994
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>773</b>	<b>25,65</b>	<b>24,9</b>	<b>104,76</b>	<b>719,2</b>	
<b>Вторник</b>							
Завтрак	Борщ с капустой и картофелем на к/б, фрикадельки мясные	200/20	7,6	6,6	28,9	141	110/2004 112/2004
	Котлеты мясные	90	12,7	12,2	14,7	234	ТТК№63
	Рис отварной, масло сливочное	170/5	2,7	6,1	15	175	472/1994 14/2005
	Компот из свежих яблок и ягод	200	0,1	0	25,6	99	ТТК№37
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	<b>Итого:</b>		<b>718</b>	<b>25,5</b>	<b>25,3</b>	<b>101,1</b>	<b>721</b>
<b>Среда</b>							
Завтрак	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	200/20	5,3	5,4	16,2	166	132/2004 T14/1994
	Птица запеченная (голень)	90	12,1	10	0,2	173,7	ТТК№4,1
	Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное	190/5	3,2	9,08	39,1	233,7	T4/1994 14/2005
	АК 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
<b>Итого:</b>		<b>770</b>	<b>25,2</b>	<b>25,08</b>	<b>100,5</b>	<b>766,4</b>	
<b>Четверг</b>							
Завтрак	Суп картофельный с бобовыми на к/б, говядина отварная	200/20	6,5	8,6	23,2	190	139/2004 T8/1996
	Фрикадельки в соусе	(105) 50/55	13,1	14,4	12,7	234	469/2004
	Картофельное пюре	190	2,8	4	27,74	207,1	472/1994
	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>773</b>	<b>26,9</b>	<b>27,6</b>	<b>108,44</b>	<b>822,1</b>	
<b>Пятница</b>							
Завтрак	Суп-лапша Домашняя, цыпленок отварной	200/20	11,8	14,5	37,9	246	148/2004 T17/1994
	Гуляш из филе цыпленка	60/50	8	6,16	4,6	135,8	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные	160	2	4,4	25	135	469/1994
	АК Напиток из кураги	200	0,9	0	16,1	117	704/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>723</b>	<b>25,1</b>	<b>25,46</b>	<b>100,5</b>	<b>705,8</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 23.03.2026  
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	50/160	17	19	40	345	ТТК№2
	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>635</b>	<b>19,3</b>	<b>19,2</b>	<b>78,1</b>	<b>544</b>	
<b>Вторник</b>							
Завтрак	Птица запеченная (бедро)	120	15	14	0,24	251,16	ТТК№32,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/3	4,3	8	40	272,4	ТТК№58 14/2005
	АК Напиток Витаминный	200	0,3	0,14	19,5	82	ТТК№59
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>556</b>	<b>22</b>	<b>22,54</b>	<b>76,64</b>	<b>677,56</b>	
<b>Среда</b>							
Завтрак	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,9	3	10	149	3/1997
	Яйца вареные	1/40	5,1	4	0,3	63	324/3/1997
	Каша рисовая молочная, масло сливочное	230/7	6,7	14	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>560</b>	<b>22,5</b>	<b>23</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	4,6	13	26,28	225,8	472/1994 14/2005
	АК Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>18,3</b>	<b>19</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	265	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>545</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	50/50	8,35	9,3	9,2	150	ТТК№52 528/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	190	7	8,6	26	192	T4/1994
	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
<b>Итого:</b>		<b>556</b>	<b>20,35</b>	<b>18,7</b>	<b>84</b>	<b>544</b>	
<b>Вторник</b>							
Завтрак	Котлеты мясные	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК№63
	Рис отварной	210	3,7	8,4	35	223	465/1994
	АК Компот Яблочный	200	0,9	0	18,3	75	ТТК№68
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>560</b>	<b>22,5</b>	<b>22,4</b>	<b>95,4</b>	<b>680</b>	
<b>Среда</b>							
Завтрак	Бутерброд с повидлом	20/5/25	1,7	4,3	23,5	134	2/2004
	Каша пшеничная молочная, масло сливочное	200/5	16	15,4	36,5	230	T4/2004 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>605</b>	<b>19,7</b>	<b>21,9</b>	<b>95,4</b>	<b>545,3</b>	
<b>Четверг</b>							
Завтрак	Гарнировка: Огурец свежий	100	0,4	0	2,2	9	ТН
	Фрикадельки в соусе	(105) 50/55	13,1	14,4	12,7	234	469/2004
	Картофельное пюре	180	3,78	8,1	30	196,2	472/1994
	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
<b>Итого:</b>		<b>618</b>	<b>19,88</b>	<b>22,9</b>	<b>76,8</b>	<b>569,2</b>	
<b>Пятница</b>							
Завтрак	Гуляш из филе цыпленка	60/50	14	6,16	4,6	173,8	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные	210	4,9	13	39	191,8	469/1994
	Напиток из кураги	200	0,9	0	16,1	117	704/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>553</b>	<b>22,2</b>	<b>19,56</b>	<b>76,6</b>	<b>554,6</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 23.03.2026

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		
<b>Понедельник</b>							
Полдник	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/3/1997
	Бутерброд с маслом	10/25	1,2	7,4	7,5	101	1/3/1997
	Макаронны запеченные с сыром, масло сливочное	180/10	9,82	14,75	44,09	358,04	ТТК№226 14/2005
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
<b>Итого:</b>		<b>665</b>	<b>21,52</b>	<b>33,15</b>	<b>80,09</b>	<b>723,04</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
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	693/2004
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	<b>Итого:</b>		<b>600</b>	<b>50,43</b>	<b>21,35</b>	<b>80,17</b>	<b>640,5</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	58	629/1994
	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>594</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	Жаркое по-домашнему	50/190	28,8	10,44	14,8	310,8	436/2004
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	58	629/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
	Печенье Сормовское	1/50	4	6,5	33	210	ТН
<b>Итого:</b>		<b>547</b>	<b>36,9</b>	<b>17,34</b>	<b>88,8</b>	<b>700,8</b>	

## 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	200/9	24	19,6	32,4	100,6	ТТК№69 14/2005
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>642</b>	<b>31,8</b>	<b>26,4</b>	<b>77,5</b>	<b>373,6</b>	
<b>Вторник</b>							
Полдник	Пудинг с фруктами, соус сладкий	200/50	4,4	13,7	53,55	275,4	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>695</b>	<b>7</b>	<b>20,9</b>	<b>108,75</b>	<b>607,4</b>	
<b>Среда</b>							
Полдник	Гуляш	50/50	16,4	6	3,5	135	437/2004
	Рис отварной	200	5	8,8	54	306,6	465/1994
	Напиток Ягодный	200	0,04	0	16,6	69	ТТК№64
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>566</b>	<b>26,24</b>	<b>15,6</b>	<b>107,9</b>	<b>654,6</b>	
<b>Четверг</b>							
Полдник	Манник, сладкая подлива	200/30	10,42	23,3	96,3	601	ТТК№5 ТТК№25
	Компот Яблочный	200	0,9	0	18,3	75	ТТК№68
	Фрукт: Апельсин свежий	1/200	1,8	0,4	21	80	ТН
<b>Итого:</b>		<b>630</b>	<b>13,12</b>	<b>23,7</b>	<b>135,6</b>	<b>756</b>	
<b>Пятница</b>							
Полдник	Гречка по-купечески с филе куриным	60/160	18,1	8,9	37,4	369,8	ТТК№71
	Напиток Апельсиновый	200	0,2	0	19,8	77	699/2004
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
	Печенье "Супер-Континк"	1/50	2,8	13	31	232	ТН
<b>Итого:</b>		<b>520</b>	<b>24,9</b>	<b>22,3</b>	<b>114</b>	<b>800,8</b>	

19

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 23.03.2026

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 "Трио"	1/45	2,2	7,2	30	194	ТН
	Напиток Мандариновый	200	1,8	0,04	26	101	699/2004
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
<b>Итого:</b>		<b>450</b>	<b>4,2</b>	<b>7,24</b>	<b>66,2</b>	<b>375</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	Печенье "Юбилей"	3/17	3,9	9,6	33	234	ТН
	Компот из свежих яблок и ягод	200	0,1	0	25,6	99	ТТК№37
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
<b>Итого:</b>		<b>451</b>	<b>4,2</b>	<b>9,6</b>	<b>68,8</b>	<b>413</b>	
<b>Четверг</b>							
Полдник	Баранка Сдобная	2/35	5,8	5,4	38,2	243,6	ТН
	Фрукт: Мандарин свежий	1/100	0,8	0,2	7,5	38	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
<b>Итого:</b>		<b>370</b>	<b>6,8</b>	<b>5,6</b>	<b>60,7</b>	<b>339,6</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	58	629/1994
	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>214</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
	Напиток Витаминный	200	0,3	0,14	19,5	82	ТТК№59
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
<b>Итого:</b>		<b>445</b>	<b>2,7</b>	<b>7,34</b>	<b>59,7</b>	<b>356</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	Печенье "Юбилей"	3/17	3,9	9,6	33	234	ТН
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Фрукт: Мандарин свежий	1/100	0,8	0,2	7,5	38	ТН
<b>Итого:</b>		<b>351</b>	<b>5,1</b>	<b>9,8</b>	<b>59,3</b>	<b>353</b>	
<b>Четверг</b>							
Полдник	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Баранка сдобная	1/35	2,9	2,7	19,2	121,8	ТН
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
<b>Итого:</b>		<b>385</b>	<b>3,9</b>	<b>3,3</b>	<b>53</b>	<b>280,8</b>	
<b>Пятница</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>	



## Завтрак с 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник</b>							
Завтрак	Плов по-домашнему	50/160	15,75	16,9	29,8	316	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
	Фруктовое пюре "Агуша"	1/90	0	0	11,7	46,8	ТН
<b>Итого:</b>		<b>533</b>	<b>18,35</b>	<b>17,3</b>	<b>73,4</b>	<b>492,8</b>	
<b>Вторник</b>							
Завтрак	Птица запеченная (бедро)	120	12	13,4	0,24	251,16	ТТК№32,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/10	3	4,35	38	200	ТТК№58 14/2005
	АК Компот Яблочный	200	0,9	0	18,3	75	ТТК№68
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>555</b>	<b>17,8</b>	<b>17,95</b>	<b>69,44</b>	<b>587,16</b>	
<b>Среда</b>							
Завтрак	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/3/1997
	Бутерброд с сыром	5/20/25	3,2	5,2	10	139	3/1997
	Каша рисовая молочная, масло сливочное	200/10	3	4,5	14	123	Т14/2004 14/2005
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	693/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>533</b>	<b>18,6</b>	<b>19,7</b>	<b>73,7</b>	<b>587</b>	
<b>Четверг</b>							
Завтрак	Котлета рыбная	90	7,8	4,7	7,5	100,8	324/1994
	Картофельное пюре, масло сливочное	180/5	5,78	12,7	13,9	233,2	472/1994 14/2005
	АК 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>533</b>	<b>18,08</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>551</b>	
<b>Пятница</b>							
Завтрак	Гарнировка: Огурец свежий	60	0,4	0	2,2	9	ТН
	Тефтели из мяса птицы рубленые с соусом красным основным	75/40	7,4	5,7	15,58	144,2	ТТК№103 528/1994
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	160/5	7,8	11,4	25	198	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
<b>Итого:</b>		<b>565</b>	<b>17,7</b>	<b>17,3</b>	<b>70,68</b>	<b>470,2</b>	

## Завтрак с 7-12 лет

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
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/50	8,35	9,3	9,2	150	ТТК№52 528/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7	5,2	26	186	Т4/1994
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>565</b>	<b>17,65</b>	<b>17,7</b>	<b>71,76</b>	<b>505,2</b>	
<b>Вторник</b>							
Обед	Котлеты мясные	90	12,7	12,2	14,7	234	ТТК№63 472/1994
	Рис отварной, масло сливочное	200/10	3,2	7,1	16	180	14/2005
	Компот из свежих яблок и ягод	200	0,1	0	25,6	99	ТТК№37
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>533</b>	<b>18,4</b>	<b>19,7</b>	<b>73,2</b>	<b>585</b>	
<b>Среда</b>							
Обед	Бутерброд с повидлом	20/5/25	1,7	4,3	13,5	134	2/2004
	Каша пшеничная молочная, масло сливочное	200/10	13,3	11	15	228,8	Т4/2004 14/2005
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103,3	762/3/1997
	Фрукт: Груша свежая	1/200	0,8	0,8	20	84	ТН
<b>Итого:</b>		<b>660</b>	<b>17,2</b>	<b>17,7</b>	<b>68,9</b>	<b>550,1</b>	
<b>Четверг</b>							
Обед	Гарнировка: Огурец свежий	60	0,4	0	2,2	9	ТН
	Фрикадельки в соусе	(105) 50/55	13,1	14,4	12,7	234	469/2004
	Картофельное пюре	200	3,1	4,9	29,2	214	472/1994
	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
<b>Итого:</b>		<b>598</b>	<b>19,2</b>	<b>19,7</b>	<b>76</b>	<b>587</b>	
<b>Пятница</b>							
Обед	Гуляш из филе цыпленка	60/50	8	6,16	4,6	135,8	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные	200	2,7	5,46	29,3	142,6	469/1994
	Напиток из кураги	200	0,9	0	16,1	117	704/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
<b>Итого:</b>		<b>743</b>	<b>19</b>	<b>18,42</b>	<b>76,3</b>	<b>587,4</b>	