


 МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
**«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ Г. ЙОШКАР-ОЛЫ»**  
 (МАОУ «Центр детского здорового питания г. Йошкар-Ола»)

Согласовано: \_\_\_\_\_  
 Директор: \_\_\_\_\_  
 11.04.2022



Утверждено:  
 Директор МАОУ «Центр детского  
 здорового питания»  
 \_\_\_\_\_  
 А.М. Волков  
 Г.ЙОШКАР-ОЛЫ

**Завтрак 12 лет и старше \***

Прем. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник 11.04.2022 г.</b>							
Завтрак	Гарнировка: Салат из квашеной капусты	60	0,48	3	4	47	ТТК№9
	Плов по-домашнему	50/190	17,1	18,6	5,1	352	ТТК № 2
	АК Чай с сахаром	200	0,2		15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>21,58</b>	<b>22</b>	<b>49,9</b>	<b>579</b>	
<b>Вторник 12.04.2022 г.</b>							
Завтрак	Гарнировка: каша овсяная	50	1,28	3,52	6,56	65,6	78/2004
	Котлета Курная запеченная	50	8,3	8	20,5	170	ТТК №48
	Каша гречневая рассыпчатая	200	12,1	12,1	55,4	372	463/1994
	Чай с лимонном	200/7	0,3		15,2	60	629/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
<b>Итого за завтрак</b>		<b>557</b>	<b>25,78</b>	<b>24,02</b>	<b>123,46</b>	<b>789,6</b>	
<b>Среда 13.04.2022 г.</b>							
Завтрак	Крокеты с кабачками тушеные	40	6,9	6,4	2,3	87	ТТК №53
	Рис отварной	190	4,5	7,6	46,5	277	465/1994
	АК Компот Южный	200	0,3		28	120	ТТК №1
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Фрукт: яблоко свежее	100	0,23		12,42	46,8	338/2005
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>555</b>	<b>13,83</b>	<b>14,2</b>	<b>102,12</b>	<b>591,8</b>
<b>Четверг 14.04.2022 г.</b>							
Завтрак	Рыба по-школьному (филе горбуши)	50	11,4	3,3	2,07	85	ТТК№39
	Гречневая каша вязкая	220	6,57	8,7	28,76	220	463/1994
	Соус основной красный	30	0,69	0,9	2,4	20	528/3/1994
	АК Компот из яблок	200	0,4		27,3	107	638/2004
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>22,86</b>	<b>13,3</b>	<b>86,33</b>	<b>554</b>
<b>Пятница 15.04.2022 г.</b>							
Завтрак	Шницель рубленый	50	7,81	7,09	7,92	127	472/1997
	Макаронные изделия отварные	250	9,4	11	62,6	391	469/1994
	АК Компот из свежих яблок	200	0,2		37,6	106	585/1994
	Соус основной красный	30	0,69	0,9	2,4	20	528/3/1994
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>555</b>	<b>20</b>	<b>19,19</b>	<b>123,42</b>	<b>705</b>

\* Стоимость 1 комплекса завтрака на одного учащегося для школьников категории от 12 лет и старше составляет 65 рублей.



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



Согласовано  
Директор



Утверждаю  
Директор МАУ «Центр детского  
здорового питания»  
А.М.Волков

Завтрак 1-4 класс

Примечания	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 11.04.2022 г.							
Завтрак	Гарнировка: Салат из квашеной капусты	50	0,42	2,67	3,56	41	ТТК№69
	Плов по-домашнему	50/150	16,8	15,9	1,8	316	ТТК № 2
	АК Чай с сахаром	200	0,2		15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
Итого за завтрак		500	21,22	18,97	46,16	537	
Вторник 12.04.2022 г.							
Завтрак	Гарнировка: юбка свекольная	30	0,8	2,2	4,1	41	78/2004
	Котлета Куриная запеченные	50	8,3	8	20,5	170	ТТК №48
	Каша гречневая рассыпчатая	170	10,2	10,2	47,09	316	463/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,3		15,2	60	629/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
Итого за завтрак		507	23,4	20,8	112,69	709	
Среда 13.04.2022 г.							
Завтрак	Крокеты с кабачками тушеные	40	6,9	6,4	2,3	87	ТТК №53
	Рис отварной	150	3,51	5,92	36,27	216	465/1994
	АК Компот Южный	200	0,3		28	120	ТТК №1
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Фрукт: яблоко свежее	100	0,23		12,42	46	338/2005
Итого за завтрак		515	12,84	12,52	91,89	530	
Четверг 14.04.2022 г.							
Завтрак	Рыба по-школьному (филе горбуши)	50	11,4	3,3	2,07	85	ТТК№59
	Гречневая каша вязкая	200	5,9	7,83	25,88	198	463/1994
	Соус основной красный	30	0,69	0,9	2,4	20	528/3/1994
	АК Компот из яблок	200	0,4		27,3	107	638/2004
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
Итого за завтрак		505	20,29	12,23	70,55	471	
Пятница 15.04.2022 г.							
Завтрак	Шницель рубленый	50	7,81	7,09	7,92	127	472/1997
	Макаронные изделия отварные	170	9,01	10,54	59,9	374	469/1994
	Соус основной красный	30	0,69	0,9	2,4	20	528/3/1994
	АК Компот из свежих яблок	200	0,2		37,6	106	585/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
Итого за завтрак		500	21,51	18,93	133,62	749	





МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ Г. ИОШКАР-ОЛЫ»  
(МАУ "Центр детского здорового питания г. Йошкар-Ола")



Завтрак 12 лет старше, Многодетные и ОВЗ

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник 11.04.2022 г.</b>							
Завтрак	Гарнировка: Салат из кашеиной калусты	60	0,48	3	4	47	ТТК№69
	Плов по-домашнему	50/190	17,1	18,6	5,1	152	ТТК № 2
	АК Чай с сахаром	200	0,2		15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>21,58</b>	<b>22</b>	<b>49,9</b>	<b>579</b>	
<b>Вторник 12.04.2022 г.</b>							
Завтрак	Гарнировка: икра свекольная	50	1,28	3,52	6,56	65,6	78/2004
	Котлета Курочная запеченные	50	8,3	8	20,5	170	ТТК №48
	Каша гречневая рассыпчатая	200	12,1	12,1	55,4	372	463/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,3		15,2	60	629/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
<b>Итого за завтрак</b>		<b>557</b>	<b>25,78</b>	<b>24,02</b>	<b>123,46</b>	<b>789,6</b>	
<b>Среда 13.04.2022 г.</b>							
Завтрак	Крокеты с кабачками тушеные	40	6,9	6,4	2,3	87	ТТК №53
	Рис отварной	210	4,95	8,36	51,15	304	465/1994
	Соус основной красный	50	1,14	1,49	3,98	33,2	528/3/1994
	АК Компот Южный	200	0,3		28	120	ТТК №1
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>17,09</b>	<b>16,65</b>	<b>111,23</b>	<b>666,2</b>
<b>Четверг 14.04.2022 г.</b>							
Завтрак	Рыба по-школьному (филе горбуши)	50	11,4	3,3	2,07	85	ТТК№39
	Гречневая каша вязкая	220	6,57	8,7	28,76	220	463/1994
	Соус основной красный	30	0,69	0,9	2,4	20	528/3/1994
	АК Компот из яблок	200	0,4		27,3	107	638/2004
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>22,86</b>	<b>13,3</b>	<b>86,33</b>	<b>554</b>	
<b>Пятница 15.04.2022 г.</b>							
Завтрак	Шницель рубленый	50	7,81	7,09	7,92	127	472/1997
	Макаронные изделия отварные	250	9,4	11	62,6	391	469/1994
	АК Компот из свежих яблок	200	0,2		37,6	106	585/1994
	Соус основной красный	30	0,69	0,9	2,4	20	528/3/1994
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
<b>Итого за завтрак</b>		<b>555</b>	<b>20</b>	<b>19,19</b>	<b>123,42</b>	<b>705</b>	

\* Стоимость 1 комплекса завтрака на одного ученика для школьников категории от 12 лет и старше составляет 63 рублей.



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

Согласовано:  
Директор ЦЗДП

11.04.2022



Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	2 Завтрак 7-12 лет, Многолетние в ОБУ			Энергетическая оценка	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник 11.04.2022 г.</b>							
Усиленный завтрак	Фрикадельки в соусе	55/30	13,1	14,4	12,7	234	481/1997
	Греческая каша легкая	170	5,01	6,65	21,94	168	463/1994
	Напиток из кураги	200	0,4		27,3	117	638/2004
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>20,41</b>	<b>21,25</b>	<b>74,89</b>	<b>580</b>	
<b>Вторник 12.04.2022 г.</b>							
Усиленный завтрак	Котлета рыбная (филе трески) с соусом сметанным с томатом	70/30	12,9	8,8	13,7	158	388/2004, 601/2004
	Макаронные изделия отварные	180	9,45	11	62,8	391	469/1994
	Напиток из плодов шиповника	200	0,8		30	119	705/2004
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
<b>Итого</b>		<b>505</b>	<b>25,05</b>	<b>20</b>	<b>119,4</b>	<b>729</b>	
<b>Среда 30.03.2022 г.</b>							
Усиленный завтрак	Котлета Курочная запеченная	50	8,3	8	20,5	170	ТТК №48
	Каша греческая рассыпчатая	190	11,32	11,3	52,26	350	463/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,3		15,2	60	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК № 57
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
<b>Итого</b>		<b>505</b>	<b>24,22</b>	<b>19,9</b>	<b>117,76</b>	<b>713</b>	
<b>Четверг 31.03.2022 г.</b>							
Усиленный завтрак	Жаркое своротно	50/160	18,9	10,9	32,9	280	ТТК30
	Напиток пшеничный	200	0,2		25,6	103	696/2004
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	92	ТТК № 57
<b>Итого</b>		<b>501</b>	<b>25,8</b>	<b>11,9</b>	<b>105,2</b>	<b>545</b>	
<b>Пятница 01.04.2022 г.</b>							
Усиленный завтрак	Гортели Детские тушеные	50	6,9	6,4	2,3	87	ТТК №54
	Рис отварной	200	4,4	7,4	46	274	465/1994
	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТН
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
<b>Итого</b>		<b>508</b>	<b>15,8</b>	<b>14,4</b>	<b>93,1</b>	<b>552</b>	

\* Стоимость 1 комплекса обеда на одного учащегося для школьников категория от 7 до 12 лет составляет 63 рублей.