



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

Согласовано:  
Директор Школы № 3



Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник 19.12.2022</b>							
Завтрак	Гуляш из филе пылпенка	50/50	35	8,7	6,6	292	ТТК №20
	Макаронные изделия отварные	200	7,5	8,5	50,2	292	469/1994
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
Итого за завтрак		550	46,5	17,6	97,6	674	
<b>Вторник 20.12.2022</b>							
Завтрак	Крокеты с кабачками тушеные	40	6,9	6,4	2,3	87	ТТК №53
	Соус основной красный	60	1,38	1,8	4,6	38	528/3/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	190	10,7	10,7	50,12	333	463/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	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
Итого за завтрак		555	23,6	19,5	102,02	651	
<b>Среда 21.12.2022</b>							
Завтрак	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	324/1997
	Бутерброд с сыром	20/5/25	7,1	10,5	10,5	165	3/2004
	Каша пшеничная молочная	210	7,04	8,25	45,54	235	ТТК №64
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК № 46
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
Итого за завтрак		550	18,3	19,2	100,64	603	
<b>Четверг 22.12.2022</b>							
Завтрак	Рыба тушеная с овощами (филе трески)	50/50	13,6	5,8	4,8	125	374/2004
	Картофельное пюре	200	4,4	9,3	30,4	227	472/1994
	АК Компот из свежих яблок	200	0,2	0	37,6	106	585/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
Итого за завтрак		550	22	15,5	98,6	580	
<b>Пятница 23.12.2022</b>							
Завтрак	Крокеты с кабачками тушеные	40	6,9	6,4	2,3	87	ТТК №53
	Соус основной красный	60	1,38	1,8	4,6	38	528/3/1994
	Рис отварной	190	4,2	7,4	46,8	258	465/1994
	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 № 57
Итого за завтрак		556	17,5	16,4	102,5	585	

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



Согласовано:  
Директор Школы № 3



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник 19.12.2022</b>							
Полдник	Макароны запеченные с сыром	180	9,82	7,5	44,09	284	ТТК №226
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Напиток лимонный	200	0,2	0	25,6	103	699/2004
	Напиток фруктосодержащий в ассортименте	200	6	6,4	9,4	120	ТН
<b>Итого за полдник</b>		<b>605</b>	<b>6,24</b>	<b>14,1</b>	<b>91,99</b>	<b>568</b>	
<b>Вторник 20.12.2022</b>							
Полдник	Каша из овсяных хлопьев Геркулес молочная	150	6,6	4,62	30,3	157	T4/2004
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103	762/3/1997
	Молоко питьевое ультрапастеризованное, обогащенное витаминами и йодом	200	6	6,4	9,4	120	ТН
<b>Итого за полдник</b>		<b>575</b>	<b>15,9</b>	<b>12,82</b>	<b>73</b>	<b>441</b>	
<b>Среда 21.12.2022</b>							
Полдник	Каша пшеничная молочная	150	5,1	6,3	32,9	170	ТТК №64
	Бутерброд с маслом	10/25	1,9	8,5	12,9	136	1/3/1997.
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: яблоко свежее	150	0,34	0	18,6	69	338/2005
<b>Итого за полдник</b>		<b>560</b>	<b>9,44</b>	<b>15</b>	<b>92,3</b>	<b>494</b>	
<b>Четверг 22.12.2022</b>							
Полдник	Каша пшеничная молочная	150	4,44	6,63	33,46	169	ТТК № 62
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Компот из изюма	200	0,4	0	27,3	107	638/2004
	Напиток фруктосодержащий в ассортименте	200	6	6,4	9,4	120	ТН
<b>Итого за полдник</b>		<b>575</b>	<b>12,74</b>	<b>13,23</b>	<b>83,06</b>	<b>457</b>	
<b>Пятница 23.12.2022</b>							
Полдник	Каша рисовая молочная	150	4,44	2,65	33,93	168	ТТК № 65
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	АК Напиток из черноплодной рябины и свежих я	200	0,25	0	25,1	99	ТТК№28.1
	Молоко питьевое ультрапастеризованное, обогащенное витаминами и йодом	200	6	6,4	9,4	120	ТН
<b>Итого за полдник</b>		<b>575</b>	<b>12,59</b>	<b>9,25</b>	<b>81,33</b>	<b>448</b>	

\* Стоимость 1 комплекса завтрака на одного учащегося школы составляет 63 рубля



Согласовано:  
Директор Школы № 3



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



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник 19.12.2022</b>							
Полдник	Макароны запеченные с сыром	180	9,82	7,5	44,09	284	ТТК №226
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Напиток лимонный	200	0,2	0	25,6	103	699/2004
	Напиток фруктосодержащий в ассортименте	200	6	6,4	9,4	120	ТН
<b>Итого за полдник</b>		<b>605</b>	<b>6,24</b>	<b>14,1</b>	<b>91,99</b>	<b>568</b>	
<b>Вторник 20.12.2022</b>							
Полдник	Каша из овсяных хлопьев Геркулес молочная	150	6,6	4,62	30,3	157	T4/2004
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103	762/3/1997
	Молоко питьевое ультрапастеризованное, обогащенное витаминами и йодом	200	6	6,4	9,4	120	ТН
<b>Итого за полдник</b>		<b>575</b>	<b>15,9</b>	<b>12,82</b>	<b>73</b>	<b>441</b>	
<b>Среда 21.12.2022</b>							
Полдник	Каша пшеничная молочная	150	5,1	6,3	32,9	170	ТТК №64
	Бутерброд с маслом	10/25	1,9	8,5	12,9	136	1/3/1997.
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: яблоко свежее	150	0,34	0	18,6	69	338/2005
<b>Итого за полдник</b>		<b>560</b>	<b>9,44</b>	<b>15</b>	<b>92,3</b>	<b>494</b>	
<b>Четверг 22.12.2022</b>							
Полдник	Каша пшеничная молочная	150	4,44	6,63	33,46	169	ТТК № 62
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Компот из изюма	200	0,4	0	27,3	107	638/2004
	Напиток фруктосодержащий в ассортименте	200	6	6,4	9,4	120	ТН
<b>Итого за полдник</b>		<b>575</b>	<b>12,74</b>	<b>13,23</b>	<b>83,06</b>	<b>457</b>	
<b>Пятница 23.12.2022</b>							
Полдник	Каша рисовая молочная	150	4,44	2,65	33,93	168	ТТК № 65
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	АК Напиток из черноплодной рябины и свежих ягод	200	0,25	0	25,1	99	ТТК №28.1
	Молоко питьевое ультрапастеризованное, обогащенное витаминами и йодом	200	6	6,4	9,4	120	ТН
<b>Итого за полдник</b>		<b>575</b>	<b>12,59</b>	<b>9,25</b>	<b>81,33</b>	<b>448</b>	

\* Стоимость 1 комплекса полдника на одного учащегося школы составляет 63 рубля



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

Согласовано:  
Директор Школы № 3



Обед от 12 и старше, многолетние и  
ОВЗ, за родительскую плату

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник 19.12.2022</b>							
Обед	Суп крестьянский с крупой на костном бульоне	250	11,5	7,3	13	203	134/2004
	Крокегы с кабачками тушеные	40	6,9	6,4	2,3	87	ТТК №53
	Соус основной красный	60	1,38	1,8	4,6	38	528/3/1994
	Рис отварной	200	4,3	7,7	49,2	271	465/1994
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК № 46
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
<b>Итого</b>		<b>800</b>	<b>27,7</b>	<b>21,2</b>	<b>103</b>	<b>802</b>	
<b>Вторник 20.12.2022</b>							
Обед	Борщ Сибирский на костном бульоне	250	6,6	4,5	18,2	141	113/1994
	Рыба тушеная с овощами (филе трески)	50/50	13,6	5,8	4,8	125	374/2004
	Картофельное пюре	200	4,4	9,3	30,4	227	472/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	678/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
<b>Итого</b>		<b>800</b>	<b>28,6</b>	<b>20</b>	<b>94,2</b>	<b>673</b>	
<b>Среда 21.12.2022</b>							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на костном бульоне	250	4,5	4,3	10,5	108	124/2004
	Сарделька по-таирски	50	9,6	6,25	4,2	82	ТТК№9
	Соус основной красный	50	1,15	1,5	3,84	32	528/3/1994
	Макаронные изделия отварные	200	7,4	8,6	49,9	290	469/1994
	Компот Южный	200	0,3	0	28	120	ТТК №1
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
<b>Итого</b>		<b>800</b>	<b>43,6</b>	<b>20,2</b>	<b>88,9</b>	<b>754</b>	
<b>Четверг 22.12.2022</b>							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на костном бульоне	250	10,3	6,8	29,1	217	139/2004
	Котлета "Улыбка"	50	6,97	5,7	4,07	96	ТТК № 13
	Соус основной красный	50	1,15	1,5	3,84	32	528/3/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	190	10,9	10,9	50,8	339	463/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК № 57
<b>Итого</b>		<b>805</b>	<b>33,9</b>	<b>25,5</b>	<b>133</b>	<b>877</b>	
<b>Пятница 23.12.2022</b>							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	7,2	5	24,7	167	Т1/3/1994
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	28	7	5,3	198	ТТК №20
	Макаронные изделия отварные	180	6,7	7,6	45,1	262	469/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
<b>Итого</b>		<b>800</b>	<b>29,1</b>	<b>18,7</b>	<b>102</b>	<b>700</b>	

\* Стоимость 1 комплек а обеда на одного учащегося для школьников категории от 12 лет и старше составляет 75 рублей.