



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

Согласовано
Директор Школы № 1



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



Завтрак 12 лет и старше,
многодетные и ОВЗ, за
родительскую плату

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------|---|-----------|------------------|------|---------|-------------------------|--------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Понедельник 14.11.2022 | | | | | | | |
| Завтрак | Гуляш из филе цыпленка | 50/50 | 35 | 8,7 | 6,6 | 202 | 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 | |
| Вторник 15.11.2022 | | | | | | | |
| 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 | |
| Среда 16.11.2022 | | | | | | | |
| Завтрак | Котлета "Улыбка" | 50 | 6,97 | 5,7 | 4,067 | 96,28 | ТТК № 13 |
| | Соус основной красный | 50 | 1,15 | 1,5 | 3,84 | 32 | 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 | 23,4 | 18,5 | 103,027 | 654,28 | |
| Четверг 17.11.2022 | | | | | | | |
| Завтрак | Котлета рыбная (филе минтая) с соусом сметанным с томатом | 70/30 | 12,9 | 8,8 | 13,7 | 158 | 388/2004, 601/2004 |
| | 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 | 21,3 | 18,5 | 107,5 | 613 | |
| Пятница 18.11.2022 | | | | | | | |
| Завтрак | Тефтели Детские тушеные | 50 | 6,9 | 6,4 | 2,3 | 87 | ТТК №54 |
| | Соус основной красный | 50 | 1,15 | 1,5 | 3,84 | 32 | 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 | 17,3 | 16,1 | 101,74 | 579 | |

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



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

Согласовано:
Директор Школы №...



Утверждаю:
Директор МАУ «Центр детского
питания г. Йошкар-Ола»
А. М. Волков



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

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------|--|------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Понедельник 14.11.2022 | | | | | | | |
| Обед | Суп крестьянский с крупой на костном бульоне | 250 | 11,5 | 7,3 | 13 | 203 | 134/2004 |
| | 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 | 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 |
| Итого | | 800 | 27,7 | 21,2 | 103 | 802 | |
| Вторник 15.11.2022 | | | | | | | |
| 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 | 628/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,4 | 25,8 | 122 | ТТК № 57 |
| Итого | | 800 | 28,6 | 20 | 94,2 | 673 | |
| Среда 16.11.2022 | | | | | | | |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем на костном бульоне | 250 | 4,5 | 4,3 | 10,5 | 108 | 124/2004 |
| | Тефтели Детские тушеные | 50 | 6,9 | 6,4 | 2,3 | 87 | ТТК №54 |
| | 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 |
| | Итого | | 800 | 43,6 | 20,2 | 88,9 | 759 |
| Четверг 17.11.2022 | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми на костном бульоне | 250 | 10,3 | 6,8 | 29,1 | 217 | 139/20044 |
| | Котлеты Домашние | 60 | 7,5 | 8,4 | 11,6 | 153 | 271/2/2005 |
| | Соус основной красный | 40 | 0,92 | 1,2 | 3,07 | 25 | 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 |
| Итого | | 805 | 34,2 | 27,9 | 140 | 927 | |
| Пятница 18.11.2022 | | | | | | | |
| 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 |
| | Картофельное пюре | 180 | 3,9 | 8,5 | 27,6 | 205 | 472/1994 |
| | Компот из изюма | 200 | 0,4 | 0 | 27,3 | 107 | 638/2004 |
| | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,4 | 25,8 | 122 | ТТК № 57 |
| Итого | | 800 | 29,1 | 18,7 | 102 | 700 | |

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



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

Согласовано:
Директор Школы № 1



254



Завтрак 7-12 лет

| Прим пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------|---|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|--------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Понедельник 14.11.2022 | | | | | | | |
| Завтрак | Гуляш из филе цыпленка | 50/50 | 35 | 8,7 | 6,6 | 202 | ТТК №20 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,7 | 6,6 | 37,8 | 220 | 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 | | 500 | 44,7 | 15,7 | 85,2 | 602 | |
| Вторник 15.11.2022 | | | | | | | |
| 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 | 190 | 6,4 | 7,5 | 41,4 | 214 | ТТК №64 |
| | Чай с шиповником | 200 | 0,4 | 0 | 18,8 | 81 | ТТК № 46 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| Итого за завтрак | | 505 | 15,8 | 18,2 | 83,6 | 521 | |
| Среда 16.11.2022 | | | | | | | |
| Завтрак | Котлета "Улыбка" | 70 | 9,7 | 7,9 | 5,68 | 134 | ТТК № 13 |
| | Соус основной красный | 30 | 0,69 | 0,9 | 2,3 | 19 | 528/3/1994 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 160 | 9,14 | 9,14 | 42,48 | 283 | 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 |
| | Фрукт: яблоко свежее | 100 | 0,23 | 0 | 12,42 | 46 | 338/2005 |
| Итого за завтрак | | 600 | 22,5 | 18,3 | 94,98 | 614 | |
| Четверг 17.11.2022 | | | | | | | |
| Завтрак | Котлета рыбная (филе минтая) с соусом сметанным с томатом | 70/30 | 12,9 | 8,8 | 13,7 | 158 | 388/2004, 601/2004 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,32 | 7,06 | 22,89 | 171 | 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 | | 510 | 20,2 | 16,3 | 99,99 | 557 | |
| Пятница 18.11.2022 | | | | | | | |
| Завтрак | Тефтели Детские тушеные | 50 | 6,9 | 6,4 | 2,3 | 87 | ТТК №54 |
| | Соус основной красный | 50 | 1,15 | 1,5 | 3,84 | 32 | 528/3/1994 |
| | Рис отварной | 160 | 3,6 | 6,3 | 39,7 | 219 | 465/1994 |
| | АК Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК № 57 |
| | Конфета Марсианка - 1 шт | 11 | 0,2 | 1,1 | 5,1 | 30 | ТН |
| Итого за завтрак | | 504 | 14,5 | 15,7 | 82,84 | 498 | |



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



Согласовано
Директор Школы №



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

Обед от 7 до 12 лет,
многолетние и ОВЗ, за
родительскую плату

| Прим пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------|--|------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------|-----------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Понедельник 14.11.2022 | | | | | | | |
| Обед | Суп крестьянский с крупой на костном бульоне | 200 | 9,2 | 5,9 | 10,4 | 163 | 134/2004 |
| | 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 | 150 | 3,3 | 5,8 | 37 | 204 | 465/1994 |
| | Чай с шиповником | 200 | 0,4 | 0 | 18,8 | 81 | ТТК № 46 |
| | 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 | | 708 | 27,7 | 21,2 | 103 | 728 |
| Вторник 15.11.2022 | | | | | | | |
| Обед | Борщ Сибирский на костном бульоне | 200 | 5,3 | 3,6 | 14,6 | 113 | 113/1994 |
| | Рыба тушеная с овощами (филе трески) | 50/50 | 13,6 | 5,8 | 4,8 | 125 | 374/2004 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,32 | 7,06 | 22,9 | 171 | 472/1994 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | 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 |
| Итого | | 708 | 45,5 | 22 | 99,2 | 765 | |
| Среда 16.11.2022 | | | | | | | |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем на костном бульоне | 200 | 3,6 | 3,5 | 8,4 | 87 | 124/2004 |
| | Тефтели Детские тушеные | 50 | 6,9 | 6,4 | 2,3 | 87 | ТТК №54 |
| | Соус основной красный | 50 | 1,15 | 1,5 | 3,84 | 32 | 528/3/1994 |
| | Макаронные изделия отварные | 170 | 6,4 | 7,4 | 42,7 | 248 | 469/1994 |
| | Компот Южный | 200 | 0,3 | 0 | 28 | 120 | ТТК №1 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК № 57 |
| Итого | | 703 | 43,6 | 20,2 | 88,9 | 705 | |
| Четверг 17.11.2022 | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми и цыпленком отварным | 200/20 | 18,1 | 6,6 | 23,5 | 225 | 139/2004,56/17/3/1994 |
| | Котлеты Домашние | 60 | 7,5 | 8,4 | 11,6 | 153 | 271/2/2005 |
| | Соус основной красный | 40 | 0,92 | 1,2 | 3,07 | 25 | 528/3/1994 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 160 | 9,28 | 9,28 | 43,1 | 288 | 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 |
| Итого | | 712 | 126 | 23,7 | 87,7 | 694 | |
| Пятница 18.11.2022 | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный/рыбная консерва | 200/20 | 5,8 | 4 | 19,8 | 134 | Т1/3/1994 |
| | Гуляш из филе цыпленка | 50/50 | 28 | 7 | 5,3 | 198 | ТТК №20 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,32 | 7,09 | 23 | 171 | 472/1994 |
| | Компот из изюма | 200 | 0,4 | 0 | 27,3 | 107 | 638/2004 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК № 57 |
| Итого | | 703 | 29,1 | 18,7 | 102 | 700 | |

* Стоимость 1 комплекса обеда на одного учащегося для школьников категории от 7 до 12 лет составляет 75 рублей.



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

Согласовано:
Директор Школы №



Утверждаю:
Директор МАУ «Центр детского здорового питания»



Полдник *

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------|-------------------------------|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Понедельник 14.11.2022 | | | | | | | |
| Полдник | Полоска студенческая | 100 | 6,7 | 26,9 | 45,2 | 523 | ТТК №16 |
| | Компот из изюма | 200 | 0,4 | 0 | 27,3 | 107 | 638/2004 |
| Итого за полдник | | 300 | 7,1 | 26,9 | 72,5 | 630 | |
| Вторник 15.11.2022 | | | | | | | |
| Полдник | Пирожок с повидлом | 100 | 4,3 | 4,4 | 23,7 | 173 | ТТК № 34 |
| | Чай с лимоном | 200/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | 629/1994 |
| Итого за полдник | | 307 | 4,6 | 4,4 | 38,9 | 233 | |
| Среда 16.11.2022 | | | | | | | |
| Полдник | Пирожок с творогом | 100 | 6,65 | 3,5 | 43,7 | 236 | 684/1994 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,6 | 17,3 | 87 | 630/3/1994 |
| Итого за полдник | | 300 | 8,25 | 5,1 | 61 | 323 | |
| Четверг 17.11.2022 | | | | | | | |
| Полдник | Ватрушка с картофелем и сыром | 100 | 7,6 | 8,5 | 17,8 | 204 | ТТК №57 |
| | Напиток из кураги | 200 | 1,1 | 0 | 31,5 | 125 | 638/2004 |
| Итого за полдник | | 300 | 8,7 | 8,5 | 49,3 | | |
| Пятница 18.11.2022 | | | | | | | |
| Полдник | Завиток | 100 | 3,9 | 13,8 | 21,3 | 207 | ТТК №4 |
| | Кисель яблочный | 200 | 0,1 | 0 | 27,49 | 107 | ТТК № 429 |
| Итого за полдник | | 300 | 4 | 13,8 | 48,79 | 314 | |

* Стоимость 1 комплекса полдника на одного учащегося школы составляет 30 рублей.