



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



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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник 21.11.2022</b>							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на костном бульоне	250	4,5	4,3	10,5	96	124/2004
	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	4,5	7,9	49,8	275	465/1994
	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>24,01</b>	<b>24,75</b>	<b>83,29</b>	<b>657</b>	
<b>Вторник 22.11.2022</b>							
Обед	Суп картофельный с макарон. изделиями на костном бульоне	250	3,2	3,2	23,8	128	140/2004
	Котлета рыбная (филе минтая) с соусом сметанным с томатом	70/30	12,9	8,8	13,7	158	388/2004, 601/2004
	Картофельное пюре	210	4,59	9,7	31,4	237	472/1994
	Напиток из плодов шиповника	200	0,8	0	30	119	705/2004
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
<b>Итого</b>		<b>805</b>	<b>36,45</b>	<b>22,3</b>	<b>132,7</b>	<b>834</b>	
<b>Среда 23.11.2022</b>							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на костном бульоне	250	16	9,35	29,3	266	139/2004
	Котлета Куриная запеченные	50	8,3	8	20,5	170	ТТК №48
	Соус основной красный	50	1,15	1,5	3,84	32	528/3/1994
	Макаронные изделия отварные с овощами	200	7,7	0,73	40,8	317	ТТК № 6.4
	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>32,4</b>	<b>25,3</b>	<b>137,4</b>	<b>873</b>	
<b>Четверг 24.11.2022</b>							
Обед	Рассольник ленинградский на костном бульоне	250	8,2	5,2	20	142	132/2004
	Котлета рубленая из филе цыплят	50	9,8	5,8	4,8	120	499/2004
	Соус основной красный	50	1,15	1,5	3,84	32	528/3/1994
	Картофельное пюре	200	4,4	9,3	29,7	222	472/1994
	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>39,1</b>	<b>16,7</b>	<b>116,3</b>	<b>743</b>	
<b>Пятница 25.11.2022</b>							
Обед	Борщ с капустой, картофелем на костном бульоне	250	8,8	4,5	13,6	220	110/2004;
	Фрикадельки в соусе	55/50	13,1	14,4	12,7	234	481/1997
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	11,4	56	341	463/1994
	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>805</b>	<b>22,91</b>	<b>20,997</b>	<b>95,29</b>	<b>629</b>	

\* 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»



Завтрак от 12 и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник 21.11.2022</b>							
Завтрак	Котлета Куриная запеченные	50	8,3	8	20,5	170	ТТК №48
	Соус основной красный	50	1,15	1,5	3,84	32	528/3/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,3	11,3	55,8	339	463/1994
	АК Напиток из плодов шиповника	200	0,8	0	30	119	705/2004
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
Итого за завтрак		<b>550</b>	<b>25,4</b>	<b>21,2</b>	<b>135,9</b>	<b>782</b>	
<b>Вторник 22.11.2022</b>							
Завтрак	Птица отварная (бедро)	90	16,2	5,1	0,6	204	487/2004
	Макаронные изделия отварные	190	6,38	8,01	46,3	276	469/1994
	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 № 57
	Итого за завтрак		<b>553</b>	<b>27,7</b>	<b>13,9</b>	<b>95,9</b>	<b>684</b>
<b>Среда 23.11.2022</b>							
Завтрак	Гарнировка: икра морковная	100	2,6	7,3	13,6	136	78/2004
	Плов по-домашнему с филе куриным	50/150	23,8	14,9	40	349	ТТК № 2/1
	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		<b>550</b>	<b>30,4</b>	<b>22,6</b>	<b>94,4</b>	<b>665</b>
<b>Четверг 24.11.2022</b>							
Завтрак	Котлета по-хльновски	50	8,1	10,2	2,3	132	454/2004
	Соус основной красный	50	1,15	1,5	3,84	32	528/3/1994
	Макаронные изделия отварные	200	7,3	8,5	48,8	295	469/1994
	АК Компот Южный	200	0,3	0	28	120	ТТК №1
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
Итого за завтрак		<b>550</b>	<b>20,7</b>	<b>20,6</b>	<b>108,7</b>	<b>701</b>	
<b>Пятница 25.11.2022</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
	Картофельное пюре	180	4,3	9,02	29,9	223	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
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК № 57
Итого за завтрак		<b>556</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>117,1</b>	<b>648</b>	





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

Согласовано  
Директор Школы



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



Полдник \*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	<b>Понедельник 21.11.2022</b>						
Полдник	Батончик Чио Рио	30	1,05	9	17,4	156	ТН
	Напиток фруктосодержащий в ассортименте	200	6	6,4	9,4	120	ТН
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
<b>Итого за полдник</b>		<b>437</b>	<b>7,35</b>	<b>15,4</b>	<b>42</b>	<b>336</b>	
	<b>Вторник 22.11.2022</b>						
Полдник	Корж молочный	100	6,38	11,3	62,92	383	102/1999
	Компот Южный	200	0,3	0	28	120	ТТК №1
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>6,68</b>	<b>11,3</b>	<b>90,92</b>	<b>503</b>	
	<b>Среда 23.11.2022</b>						
Полдник	Завиток	100	7,8	27,6	42,6	414	ТТК №4
	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	630/3/1994
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>9,4</b>	<b>29,2</b>	<b>59,9</b>	<b>501</b>	
	<b>Четверг 24.11.2022</b>						
Полдник	Пирожное детское	100	10	10	33	259	695/1994
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103	762/3/1997
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>11,4</b>	<b>11,6</b>	<b>53,4</b>	<b>362</b>	
	<b>Пятница 25.11.2022</b>						
Полдник	Улитка с маком	100	18,2	19,2	121	566	ТТК № 16
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК № 46
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>18,6</b>	<b>19,2</b>	<b>139,8</b>	<b>647</b>	

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



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



Согласовано  
Директор Школы № 1  
г. Йошкар-Ола



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

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник 21.11.2022</b>							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на костном бульоне	200	3,6	3,5	8,4	77	124/2004
	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	3,4	6	37,5	207	465/1994
	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>700</b>	<b>24</b>	<b>24,8</b>	<b>83,3</b>	<b>657,2</b>	
<b>Вторник 22.11.2022</b>							
Обед	Суп картофельный с макарон. изделиями и фрикадельками	200/20	7,2	4,7	19,3	143	140/2004, 112/2004
	Котлета рыбная (филе минтая) с соусом сметанным с томатом	70/30	12,9	8,8	13,7	158	388/2004, 601/2004
	Картофельное пюре	160	3,51	7,48	24,2	181	472/1994
	Напиток из плодов шиповника	200	0,8	0	30	119	705/2004
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	<b>Итого</b>		<b>705</b>	<b>36,5</b>	<b>22,3</b>	<b>133</b>	<b>834</b>
<b>Среда 23.11.2022</b>							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на костном бульоне	200	12,8	7,48	23,5	213	139/2004
	Котлета Куриная запеченные	50	8,3	8	20,5	170	ТТК №48
	Соус основной красный	50	1,15	1,5	3,84	32	528/3/1994
	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,8	0,55	30,7	239	ТТК № 6.4
	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>700</b>	<b>32,4</b>	<b>25,3</b>	<b>137</b>	<b>873</b>
<b>Четверг 24.11.2022</b>							
Обед	Рассольник ленинградский на костном бульоне	200	4,1	4,2	16	114	132/2004;
	Котлета рубленая из филе цыплят	50	9,8	5,8	4,8	120	499/2004
	Соус основной красный	50	1,15	1,5	3,84	32	528/3/1994
	Картофельное пюре	150	3,32	7,06	22,9	171	472/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
<b>Итого</b>		<b>707</b>	<b>39,1</b>	<b>16,7</b>	<b>116</b>	<b>743</b>	
<b>Пятница 25.11.2022</b>							
Обед	Борщ с капустой, картофелем на костном бульоне	200	7,1	3,6	10,9	166	110/2004;
	Фрикадельки в соусе	55/50	13,1	14,4	12,7	234	481/1997
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,63	8,6	42,3	257	463/1994
	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>705</b>	<b>22,9</b>	<b>21</b>	<b>95,3</b>	<b>629</b>	

\* 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 № 1

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

Завтрак 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник 21.11.2022</b>							
Завтрак	Котлета Куриная запеченные	50	8,3	8	20,5	170	ТТК №48
	Соус основной красный	50	1,15	1,5	3,84	32	528/3/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,63	8,6	42,3	257	463/1994
	АК Напиток из плодов шиповника	200	0,8	0	30	119	705/2004
	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 за завтрак</b>		<b>508</b>	<b>23,2</b>	<b>18,7</b>	<b>126,4</b>	<b>711</b>	
<b>Вторник 22.11.2022</b>							
Завтрак	Птица отварная (бедро)	90	16,2	5,1	0,6	204	487/2004
	Макаронные изделия	150	6	7	40	250	469/1994
	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 за завтрак</b>		<b>505</b>	<b>26,8</b>	<b>12,7</b>	<b>85,6</b>	<b>647</b>
<b>Среда 23.11.2022</b>							
Завтрак	Гарнировка: икра морковная	60	1,6	4,4	8,2	82	78/2004
	Плов по-домашнему с филе куриным	50/150	23,8	14,9	40	349	ТТК № 2/1
	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
	Улитка с маком	100	18,2	19,2	121	566	ТТК № 16
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>585</b>	<b>47,6</b>	<b>38,9</b>	<b>210</b>	<b>1177</b>
<b>Четверг 24.11.2022</b>							
Завтрак	Котлета по-хлыновски	50	8,1	10,2	2,3	132	454/2004
	Соус основной красный	50	1,15	1,5	3,84	32	528/3/1994
	Макаронные изделия отварные	160	5,52	6,46	36,76	222	469/1994
	АК Компот Южный	200	0,3	0	28	120	ТТК №1
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
	Слойка с фруктовой начинкой	90	4,5	11,5	52,5	330	ТТК № 19-1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>600</b>	<b>23,4</b>	<b>30,1</b>	<b>149,2</b>	<b>958</b>	
<b>Пятница 25.11.2022</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
	Картофельное пюре	160	3,9	8,3	27,1	202	472/1994
	АК Компот из свежих яблок	200	0,2	0	37,6	106	585/1994
	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>504</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>93,6</b>	<b>535</b>	