



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

Согласовано:
Директор Школы №



Завтрак 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 12.09.2022							
Завтрак	Гарнировка: огурцы свежие	60	0,58	0	1,78	10	576/2004
	Плов по-домашнему с филе куриным	50/150	23,8	14,9	40	349	ТТК № 2/1
	АК кисель яблочный	200	0,1	0	27,49	107	ТТК № 429
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Батончик Импульс	16	2	7	17,1	140	ТН
Итого за завтрак		501	28,38	22,1	99,27	667	
Вторник 13.09.2022							
Завтрак	Гарнировка: икра свекольная	60	0,8	2,2	4,1	41	78/2004
	Котлета Куриная запеченные	50	8,3	8	0,5	170	ТТК №48
	Соус основной красный	50	1,15	1,5	3,84	32	528/3/1994
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	6,46	36,76	222	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
	Конфета Марсианка - 1 шт	11	0,2	1,15	5,1	30	ТН
Итого за завтрак		553	18,17	19,51	98,4	616	
Среда 14.09.2022							
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	150	3,4	6	37,5	207	465/1994
	АК Компот Южный	200	0,3	0	28	120	ТТК №1
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Напиток фруктосодержащий в ассортименте	200	6	6,4	9,4	120	ТН
Итого за завтрак		675	19,88	20,8	94,7	633	
Четверг 15.09.2022							
Завтрак	Бутерброд с маслом	10/25	1,9	8,5	12,9	136	1/1997
	Каша молочная их хлопьев овсяных Геркулес	150	6,6	4,62	30,3	157	Т4/2004
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Молоко питьевое ультрапастеризованное, обогащенное витаминами и йодом	200	6	6,4	9,4	120	ТН
Итого за завтрак		710	16,6	19,72	80,5	532	
Пятница 16.09.2022							
Завтрак	Шницель рубленый	50	7,81	7,09	7,92	178	472/1997
	Соус основной красный	50	1,15	1,5	3,84	32	528/3/1994
	Картофель отварной с растительным маслом	180/5	3,2	7,64	25,7	185	125/2005
	АК Компот из свежих яблок	200	0,2	0	37,6	106	585/1994
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Конфета Марсианка - 1 шт	11	0,2	1,15	5,1	30	ТН
Итого за завтрак		521	14,46	17,58	93,06	592	



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		
Понедельник 12.09.2022							
Полдник	Пряник Тульский с вареной сгущенкой	45	7	8	69	380	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
Итого за полдник		452	13,3	14,4	93,6	560	
Вторник 13.09.2022							
Полдник	Плюшка	100	8,1	11,2	66,5	280	ТТК№14
	Напиток из плодов шиповника	200	0,8	0	30	119	705/2004
Итого за полдник		300	8,9	11,2	96,5	399	
Среда 14.09.2022							
Полдник	Пирожок печеный капуста/ яйцо	100	16,2	16,1	39,8	369	ТТК №18
	Напиток из кураги	200	1,1	0	31,5	125	638/2004
Итого за полдник		300	17,3	16,1	71,3	494	
Четверг 15.09.2022							
Полдник	Булочка дорожная	100	7,6	20	35	375	ТТК №4
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103	762/3/1997
Итого за полдник		300	9	21,6	55,4	478	
Пятница 16.09.2022							
Полдник	Пирожок с повидлом	100	5,98	2,1	58,7	276	687/1997
	Кисель яблочный	200	0,1	0	27,49	107	ТТК № 429
Итого за полдник		300	6,08	2,1	86,19	383	

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



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

Согласовано:
Директор Школы №



Утверждаю:

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



Обед 1-4 *

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 12.09.2022							
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
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	6,46	36,76	226	469/1994
	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
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
Итого		708	27,5	21,16	98,86	705	
Вторник 13.09.2022							
Обед	Борщ Сибирский с фрикадельками	200/20	23,88	8,58	14,36	229	113/1994;112/2004
	Рыба тушеная с овощами (филе минтая)	50/50	11,1	5,6	4,8	114	374/2004
	Картофельное пюре	150	3,32	7,06	22,89	171	472/1994
	Компот из изюма	200	0,4	0	27,3	107	638/2004
	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
Итого		708	43	21,84	99,15	754	
Среда 14.09.2022							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на костном бульоне	200	3,6	3,5	8,4	87	124/2004
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	28	7	5,3	198	ТТК №20
	Каша гречневая рассыпчатая	160	9,28	9,28	43,12	288	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
Итого		700	43,58	20,18	88,92	705	
Четверг 15.09.2022							
Обед	Суп картофельный с бобовыми и фрикадельками	200/200	12,84	7,46	23,48	213	139/2004;112/2004
	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
	Картофельное пюре	150	3,32	7,09	22,98	171	472/1994
	Напиток лимонный	200	93	0,1	0	24	699/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК № 57
Итого		735	123,4	24,95	104,6	754	
Пятница 16.09.2022							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	200/20	5,8	4	9,8	134	Т1/3/1994
	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
	Макаронные изделия отварные	180	9,9	7,7	44,1	271	469/1994
	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		725	26,28	20,1	102,5	672

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



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

Согласовано:
Директор Школы № 1



Утверждаю:
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 12.09.2022							
Завтрак	Гарнировка: огурцы свежие	100	0,92	0	2,84	16	576/2004
	Плов по-домашнему с куриным филе	50/190	28,5	17,9	48	445	ТТК № 2/1
	АК кисель яблочный	200	0,1	0	27,49	107	ТТК № 429
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
Итого за завтрак		565	31,42	18,1	91,23	629	
Вторник 13.09.2022							
Завтрак	Гарнировка: икра свекольная	100	1,28	3,52	6,56	65	78/2004
	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	180	6,62	7,75	44,11	266	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
Итого за завтрак		612	19,55	20,97	103,11	654	
Среда 14.09.2022							
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	200	4,52	7,99	49,9	275	465/1994
	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		550	16,9	16,59	110,6	642	
Четверг 15.09.2022							
Завтрак	Бутерброд с маслом	10/25	1,9	8,5	12,9	136	1/1997
	Каша молочная их хлопьев овсяных Геркулес	180	7,9	5,5	36,3	188	Т4/2004
	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
	Фрукт: яблоко свежее	100	0,23	0	12,42	46,8	338/2005
Итого за завтрак		565	14,03	14,4	102,42	550,8	
Пятница 16.09.2022							
Завтрак	Шницель рубленый	50	7,81	7,09	7,92	178	472/1997
	Соус основной красный	50	1,15	1,5	3,84	32	528/3/1994
	Картофель отварной с растительным маслом	200/5	3,6	8,49	28,56	206	125/2005
	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		555	16,56	17,48	103,72	644	



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

Согласовано:
Директор Школы № 1



Утверждаю:
Директор МАУ «Центр
детского здорового питания»
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 12.09.2022							
Обед	Суп крестьянский с крупой на костном	250	11,5	7,37	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
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	7,75	44,11	271	469/1994
	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
Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57	
Итого		813	32,8	24,12	121,71	851	
Вторник 13.09.2022							
Обед	Борщ Сибирский с фрикадельками	250/20	28,7	10,2	17,9	276	113/1994;112/2004
	Рыба тушеная с овощами (филе минтая)	50/50	11,1	5,6	4,8	114	374/2004
	Картофельное пюре	180	4,47	9,52	30,8	230	472/1994
	Компот из изюма	200	0,4	0	27,3	107	638/2004
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК № 57
Итого		841	51,37	26,32	127,5	932	
Среда 14.09.2022							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на костном бульоне	250	4,5	4,37	10,5	108	124/2004
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	28	7	5,3	198	ТТК №20
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,44	10,44	48,51	324	463/1994
	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		803	48,04	22,61	113,31	834	
Четверг 15.09.2022							
Обед	Суп картофельный с бобовыми и фрикадельками	250/20	14,9	8,8	29,3	256	139/2004, 112/2004
	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
	Картофельное пюре	180	4,01	8,55	27,69	207	472/1994
	Напиток лимонный	200	93	0,1	0	24	699/2004
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК № 57
Итого		841	128,06	27,95	128,03	894	
Пятница 16.09.2022							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	7,07	4,8	23,7	163	Т1/3/1994
	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
	Макаронные изделия отварные	180	9,9	7,7	44,1	271	469/1994
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК № 46
	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		808	29,95	21,3	123,3	773

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