



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



Средняя
Согласовано
общественная
Директор Школы № 20
№ 20
г. Йошкар-Ола

20
А.Г. Яблоко



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		
Понедельник 19.09.2022							
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
	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
Итого за завтрак		507	44,8	15,7	85,4	604	
Вторник 20.09.2022							
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
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,63	8,63	40,08	267	463/1994
	АК кисель яблочный	200	0,1	0	27,49	107	ТТК № 429
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
Итого за завтрак		500	20,8	17,2	100,3	621	
Среда 21.09.2022							
Завтрак	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	150/20	21,7	14,6	33,07	355	ТТК № 5.4
	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
	Фрукт: яблоко свежее	100	0,23	0	12,42	46,8	338/2005
	Итого за завтрак		503	24,6	15	77,39	531,8
Четверг 22.09.2022							
Завтрак	Гарнировка: помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	10	ТТК №39
	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	7,06	22,89	171	472/1994
	АК Компот из свежих яблук	200	0,2	0	37,6	106	585/1994
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Итого за завтрак		535	15,5	16,9	100	550
Пятница 23.09.2022							
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
	Рис отварной	150	3,4	6	37,5	207	465/1994
	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	630/3/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
Итого за завтрак		500	17,8	16,6	92,36	626	



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



Согласовано:
Директор Школы № 20

[Handwritten signature]



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

2 ЗАВТРАК от 7 до 12 лет
Многодетные и ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 19.09.2022							
Полдник	Каша из смеси круп "Дружба"	150	3,54	5	25,2	152	ТТК№ 345.24
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	АК Компот Южный	200	0,3	0	28	120	ТТК №1
	Конфета Марсианка - 2 шт	22	0,4	2,3	10,2	60	ТН
Итого за полдник		397	6,24	7,5	76,3	393	
Вторник 20.09.2022							
Полдник	Каша пшеничная молочная	150	5,1	6,3	32,9	170	ТТК №64
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Напиток из кураги	200	1,1	0	31,5	125	638/2004
	Напиток сокосодержащий в асс.	200	6	6,4	9,4	120	ТН
Итого за полдник		575	14,1	12,9	86,7	476	
Среда 21.09.2022							
Полдник	Каша из овсяных хлопьев Геркулес молочная	150	6,6	4,62	30,3	157	Т4/2004
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК № 46
	Фрукт: яблоко свежее	100	0,23	0	12,42	46	338/2005
Итого за полдник		475	9,13	4,82	74,42	345	
Четверг 22.09.2022							
Полдник	Макаронные 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
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Молоко питьевое ультрапастеризованное, обогащенное витаминами и йодом	200	6	6,4	9,4	120	ТН
Итого за полдник		605	17,92	14,1	81,39	523	
Пятница 23.09.2022							
Полдник	Каша из смеси круп "Дружба"	150	3,54	5	25,2	152	ТТК№ 345.24
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Напиток лимонный	200	93	0,1	0	24	699/2004
	Напиток фруктосодержащий в ассортименте	200	6	6,4	9,4	120	ТН
Итого за полдник		575	100,9	11,7	47,5	357	

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



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



«Средняя
общеобразовательная
школа № 20»
Согласовано:
Директор Школы № 20
г. Йошкар-Ола

20

[Handwritten signature]



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 19.09.2022							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на костном бульоне	250	4,5	4,3	10,5	96	124/2004
	Фрикадельки в соусе	55/50	13,1	14,4	12,7	234	481/1997
	Рис отварной	180	4	7,2	45	248	465/1994
	Напиток из кураги	200	0,4	0	27,3	117	638/2004
	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		818	24	24,8	83,3	657,2
Вторник 20.09.2022							
Обед	Суп картофельный с макарон изд	250	14,2	3,5	22,8	181	140/2004, Т17/1994
	Котлета рыбная (филе минтая) с соусом сметанным с томатом	70/30	12,9	8,8	13,7	158	388/2004, 601/2004
	Картофельное пюре	180	3,9	8,3	27,1	202	472/1994
	Напиток из плодов шиповника	200	0,8	0	30	119	705/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК № 57
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Итого		821	36,5	22,3	133	834
Среда 21.09.2022							
Обед	Суп картофельный с бобовыми и фрикадельками	250/20	14,9	8,97	29,9	270	139/2004, 106А/2004
	Котлета Куринная запеченная	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	180	6,9	0,66	36,8	286	ТТК № 6.4
	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		823	32,4	25,3	137	873
Четверг 22.09.2022							
Обед	Рассольник ленинградский на костном бульоне	250	17,3	6,7	20,2	207	132/2004
	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
	Картофель отварной с растительным маслом	200/5	3,6	8,49	28,6	206	125/2005
	Напиток лимонный	200	0,2	0	25,6	103	699/2004
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
	Итого		805	39,1	16,7	116	743
Пятница 23.09.2022							
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	8,5	5,5	13	151	110/2004;
	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
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	10,3	50,7	308	463/1994
	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
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
Итого		821	22,9	21	95,3	629	

* 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 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 19.09.2022							
Завтрак	Гуляш из филе цыпленка	50/50	35	8,7	6,6	202	ТТК №20
	Макаронные изделия отварные	200	7,59	7,99	50,28	293	469/1994
	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
Итого за завтрак		557	46,7	17,1	97,88	677	
Вторник 20.09.2022							
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
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	11,4	53,3	347	463/1994
	АК кисель яблочный	200	0,1	0	27,49	107	ТТК № 429
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
Итого за завтрак		550	23,6	20	113,49	701	
Среда 21.09.2022							
Завтрак	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	150/20	21,7	14,6	33,07	355	ТТК № 5.4
	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		595	29,8	21,2	70,37	594	
Четверг 22.09.2022							
Завтрак	Гарнировка: помидоры свежие	100	1,05	0,19	3,64	16	ТТК №39
	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	7,06	22,89	171	472/1994
	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
Итого за завтрак		575	15,9	17	101,37	556	
Пятница 23.09.2022							
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
	Рис отварной	200	4,52	7,98	49,8	275	465/1994
	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	630/3/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
Итого за завтрак		550	18,9	18,6	104,66	694	

* 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 №

общественная организация

№ 20

г. Йошкар-Ола



Утверждаю:

Директор МАУ «Центр детского

А.М.Волков

Полдник от 7 до 12 лет
Многодетные и ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 19.09.2022							
Полдник	Каша из смеси круп "Дружба"	150	3,54	5	25,2	152	ТТК№ 345.24
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	АК Компот Южный	200	0,3	0	28	120	ТТК №1
	Конфета Марсианка - 2 шт	22	0,4	2,3	10,2	60	ТН
	Итого за полдник		397	6,24	7,5	76,3	393
Вторник 20.09.2022							
Полдник	Каша пшеничная молочная	150	5,1	6,3	32,9	170	ТТК №64
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Напиток из кураги	200	1,1	0	31,5	125	638/2004
	Напиток сокоосодержащий в асс.	200	6	6,4	9,4	120	ТН
	Итого за полдник		575	14,1	12,9	86,7	476
Среда 21.09.2022							
Полдник	Каша из овсяных хлопьев Геркулес молочная	150	6,6	4,62	30,3	157	Т4/2004
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК № 46
	Фрукт: яблоко свежее	100	0,23	0	12,42	46	338/2005
	Итого за полдник		475	9,13	4,82	74,42	345
Четверг 22.09.2022							
Полдник	Макаронны 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
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Молоко питьевое ультрапастеризованное, обогащенное витаминами и йодом	200	6	6,4	9,4	120	ТН
	Итого за полдник		605	17,92	14,1	81,39	523
Пятница 23.09.2022							
Полдник	Каша из смеси круп "Дружба"	150	3,54	5	25,2	152	ТТК№ 345.24
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Напиток лимонный	200	93	0,1	0	24	699/2004
	Напиток фруктосодержащий в ассортименте	200	6	6,4	9,4	120	ТН
	Итого за полдник		575	100,9	11,7	47,5	357

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