

20

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ Г.ЙОШКАР-ОЛЫ»
МАУ «Центр детского здорового питания г. Йошкар-Олы»

СОГЛАСОВАНО:



Директор Школы № 20

20

[Handwritten signature]

ТВЕРЖДАЮ:



Директор

МАУ «Центр детского здорового питания»

[Handwritten signature]

А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 18.05.2026

Завтрак от 7 до 12 лет

Для организации детского питания детей
в образовательных учреждениях г. Йошкар-Олы

Возрастная группа: от 7-11 лет

Завтрак с 7-12 лет

Первая неделя

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|------------------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Понедельник | | | | | | | |
| Завтрак | Гарнировка: Горошек зеленый | 60 | 1,8 | 0 | 3,6 | 90 | ТН |
| | Плов по-домашнему | 50/160 | 14 | 16,9 | 36,26 | 290 | ТТК№2 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 1/33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| Итого: | | 503 | 18,4 | 17,3 | 71,76 | 510 | |
| Вторник | | | | | | | |
| Завтрак | Гуляш из филе цыпленка | 60/50 | 10 | 9 | 4,62 | 173,8 | ТТК№20 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 5,1 | 8 | 26 | 206,6 | Т4/1994 |
| | АК Напиток Витаминный | 200 | 0,3 | 0,14 | 19,5 | 82 | ТТК№59 |
| | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,4 | 26,8 | 122 | ТТК№54 |
| Итого: | | 560 | 19,2 | 17,54 | 76,92 | 584,4 | |
| Среда | | | | | | | |
| Завтрак | Яйца вареные | 1/40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 324/3/1997 |
| | Блины с повидлом, масло сливочное | 140/10 | 8,96 | 10,82 | 33,3 | 274,5 | ТТК№104 14/2005 |
| | Йогурт | 130 | 3,7 | 2,8 | 11,9 | 113,88 | ТН |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Фрукты в ассортименте | 1/150 | 0,6 | 0,6 | 15 | 78 | ТН |
| | Итого: | | 670 | 18,56 | 18,82 | 75,5 | 587,38 |
| Четверг | | | | | | | |
| Завтрак | Гарнировка: Помидор свежий | 60 | 0,5 | 0,12 | 2,35 | 11 | ТН |
| | Рыба по-школьному | 100 | 9,45 | 6,6 | 4,1 | 120 | ТТК№39 |
| | Картофельное пюре, масло сливочное | 180/5 | 4,8 | 12 | 12 | 208,2 | 472/1994 14/2005 |
| | АК Компот из свежих плодов | 200 | 0,2 | 0 | 28,7 | 115 | 585/3/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 1/25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК№54 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 1/33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| Итого: | | 603 | 19,25 | 19,32 | 76,95 | 587,2 | |
| Пятница | | | | | | | |
| Завтрак | Гарнировка: Огурец свежий | 1/60 | 0,4 | 0 | 2,2 | 9 | ТН |
| | Жаркое по-домашнему | 50/190 | 16 | 18 | 45,1 | 342 | 436/2004 |
| | Чай с лимоном | 200/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | 629/2004 |
| | Хлеб пшеничный | 1/25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК№54 |
| Итого: | | 532 | 18,6 | 18,2 | 75,4 | 472 | |

Завтрак с 7-12 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|--|------------|------------------|--------------|-------------|-------------------------|---------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Понедельник | | | | | | | |
| Завтрак | Котлета куриная рубленая с соусом красным основным | 50/50 | 8,35 | 9,3 | 9,2 | 150 | ТТК№52 528/1994 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 5,8 | 8,2 | 20 | 173,8 | Т4/1994 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,4 | 26,8 | 122 | ТТК№54 |
| Итого: | | 530 | 18,15 | 17,9 | 71 | 503,8 | |
| Вторник | | | | | | | |
| Завтрак | Птица запеченная (голень) | 90 | 12 | 10 | 0,2 | 163,7 | ТТК№4,1 |
| | Рис отварной, масло сливочное | 170/5 | 4,2 | 10,41 | 30,7 | 159,9 | 465/1994 14/2005 |
| | АК Чай с шиповником | 200 | 0,4 | 0 | 18,8 | 81 | ТТК№46 |
| | Сок фруктовый в ассортименте | 1/200 | 0,2 | 0 | 10,2 | 80 | ТН |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 1/33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| Итого: | | 698 | 19,2 | 20,81 | 76,8 | 556,6 | |

20

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ Г.ЙОШКАР-ОЛЫ»
МАУ «Центр детского здорового питания г. Йошкар-Олы»

СОГЛАСОВАНО:



Директор Школы № 20

20

[Handwritten signature]

УТВЕРЖДАЮ:



Директор

МАУ «Центр детского здорового питания»

А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 18.05.2026
завтрак от 12 лет и старше за родительскую плату
Для организации детского питания детей
в образовательных учреждениях г. Йошкар-Олы

Возрастная группа: от 12 лет и старше лет

Завтрак от 12 лет и старше - родительская плата

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|---|------------|------------------|-------------|---------------|-------------------------|----------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Понедельник | | | | | | | |
| Завтрак | Плов по-домашнему | 50/200 | 15 | 17,9 | 37 | 425 | ТТК№2 |
| | Чай с лимоном | 200/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | 629/2004 |
| | Хлеб пшеничный | 1/25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК№54 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 1/33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| | Баранка сдобная | 1/35 | 2,9 | 2,7 | 19,2 | 121,8 | ТН |
| Итого: | | 550 | 22,5 | 21,2 | 101,2 | 739,8 | |
| Вторник | | | | | | | |
| Завтрак | Птица запеченная (бедро) | 100 | 16,7 | 19,5 | 1,5 | 209,3 | ТТК№32,1 |
| | Каша гречневая вязкая, масло сливочное | 210/10 | 7,8 | 16,66 | 37,2 | 249,7 | ТТК№58 14/2005 |
| | АК Напиток Витаминный | 200 | 0,3 | 0,14 | 21 | 82 | ТТК№59 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 1/33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| Итого: | | 553 | 27,2 | 36,7 | 76,6 | 613 | |
| Среда | | | | | | | |
| Завтрак | Бутерброд с сыром | 5/20/25 | 3 | 7 | 10 | 149 | 3/1997 |
| | Яйца вареные | 1/40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 324/3/1997 |
| | Каша рисовая молочная | 230 | 6,9 | 4,8 | 52,67 | 262,89 | Т4/2004 |
| | Кофейный напиток | 200 | 1,4 | 1,6 | 20,4 | 103,3 | 762/3/1997 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 1/33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| Итого: | | 553 | 18,8 | 18,4 | 100,27 | 650,19 | |
| Четверг | | | | | | | |
| Завтрак | Рыба, тушенная в томате с овощами | 50/50 | 11,1 | 5,6 | 4,8 | 114 | 374/2004 |
| | Картофельное пюре, масло сливочное | 200/10 | 7,6 | 16,3 | 30,66 | 299,5 | 472/1994 14/2005 |
| | АК Компот из сухофруктов | 200 | 0,2 | 0 | 20,8 | 84 | ТТК№61 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 2/33 | 4,8 | 0,8 | 33,8 | 144 | ТТК№54 |
| Итого: | | 576 | 23,7 | 22,7 | 90,06 | 641,5 | |
| Пятница | | | | | | | |
| Завтрак | Биточки рубленые из филе птицы, соус красный основной | 75/30 | 15,4 | 6,7 | 10,4 | 158,4 | 500/2004 528/1994 |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 5,1 | 5 | 38,8 | 250 | 469/1994 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 1/25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК№54 |
| | Печенье Сормовское | 1/50 | 4 | 6,5 | 33 | 210 | ТН |
| Итого: | | 560 | 26,6 | 18,4 | 110,1 | 737,4 | |

Завтрак от 12 лет и старше - родительская плата

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|--|------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------|---------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Понедельник | | | | | | | |
| Завтрак | Котлета куриная рубленая с соусом красным основным | 50/50 | 8,35 | 9,3 | 9,2 | 150 | ТТК№52 528/1994 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 6,44 | 9 | 31,4 | 216 | Т4/1994 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,4 | 26,8 | 122 | ТТК№54 |
| Итого: | | 550 | 18,79 | 18,7 | 82,4 | 546 | |
| Вторник | | | | | | | |
| Завтрак | Птица запеченная (голень), соус красный основной | 90/30 | 12,9 | 10,9 | 2,66 | 194,1 | ТТК№4,1 528/1994 |
| | Рис отварной | 220 | 5,2 | 8,8 | 59,4 | 337,1 | 465/1994 |
| | АК Чай с шиповником | 200 | 0,4 | 0 | 18,8 | 81 | ТТК№46 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 1/33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| Итого: | | 573 | 20,9 | 20,1 | 97,76 | 684,2 | |

20

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ Г.ЙОШКАР-ОЛЫ»
МАУ «Центр детского здорового питания г. Йошкар-Олы»**

СОГЛАСОВАНО:



Директор Школы № 20

20



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «Центр детского здорового питания»

А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 18.05.2026

Обед от 7 до 12 лет - вторая смена

Для организации детского питания детей
в образовательных учреждениях г. Йошкар-Олы

Возрастная группа: от 7-11 лет

Обед с 7-12 лет вторая смена

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|---|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Понедельник | | | | | | | |
| Обед | Гарнировка: Горошек зеленый | 60 | 1,8 | 0 | 3,6 | 90 | ТН |
| | Суп картофельный с бобовыми, фрикадельки мясные | 200/20 | 6,1 | 7,5 | 20,3 | 213,8 | 139/2004 112/2004 |
| | Плов по-домашнему | 50/160 | 14 | 16,9 | 36,26 | 290 | ТТК№2 |
| | 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№54 |
| Итого: | | 756 | 26,9 | 25,2 | 108,96 | 795,8 | |
| Вторник | | | | | | | |
| Обед | Борщ Сибирский, говядина отварная | 200/20 | 9 | 10 | 40,3 | 171 | 111/2004 Т8/1996 |
| | Гуляш из филе цыпленка | 60/50 | 10 | 9 | 4,62 | 173,8 | ТТК№20 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 5,1 | 8 | 26 | 206,6 | Т4/1994 |
| | Напиток Витаминный | 200 | 0,3 | 0,14 | 19,5 | 82 | ТТК№59 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 1/33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| Итого: | | 763 | 26,8 | 27,54 | 107,32 | 705,4 | |
| Среда | | | | | | | |
| Обед | Гарнировка: Огурец свежий | 1/60 | 0,4 | 0 | 2,2 | 9 | ТН |
| | Щи из свежей капусты с картофелем, фрикадельки мясные | 200/20 | 4,5 | 5,6 | 13,8 | 114,9 | 124/2004 112/2004 |
| | Котлеты мясные | 90 | 12,7 | 12,2 | 14,7 | 234 | ТТК№63 |
| | Макаронные изделия отварные, масло сливочное | 180/5 | 5,1 | 9,4 | 38,8 | 291,6 | 469/1994 14/2005 |
| | АК Чай с лимоном | 200/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | 629/2004 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 1/33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| Итого: | | 795 | 25,4 | 27,6 | 101,6 | 781,5 | |
| Четверг | | | | | | | |
| Обед | Гарнировка: Помидор свежий | 60 | 0,5 | 0,12 | 2,35 | 11 | ТН |
| | Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной | 200/20 | 7 | 6 | 29 | 166 | 132/2004 Т17/1994 |
| | Рыба по-школьному | 100 | 9,45 | 6,6 | 4,1 | 120 | 324/1994 |
| | Картофельное пюре, масло сливочное | 180/5 | 4,8 | 12 | 12 | 208,2 | 472/1994 14/2005 |
| | Компот из свежих плодов | 200 | 0,2 | 0 | 28,7 | 115 | 585/3/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 1/25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК№54 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 1/33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| Итого: | | 823 | 26,25 | 25,32 | 105,95 | 753,2 | |
| Пятница | | | | | | | |
| Обед | Гарнировка: Огурец свежий | 1/60 | 0,4 | 0 | 2,2 | 9 | ТН |
| | Суп картофельный, консерва рыбная | 200/20 | 8 | 8 | 30 | 235 | 133/2004 Т1/1994 |
| | Жаркое по-домашнему | 50/190 | 16 | 18 | 45,1 | 342 | 436/2004 |
| | АК Чай с лимоном | 200/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | 629/2004 |
| | Хлеб пшеничный | 1/25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК№54 |
| Итого: | | 752 | 26,6 | 26,2 | 105,4 | 707 | |

Обед с 7-12 лет вторая смена

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|--|------------|------------------|--------------|--------------|----------------------------|----------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Понедельник | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные | 200/20 | 7,3 | 6,3 | 27,5 | 181 | 140/2004 112/2004 |
| | Котлета куриная рубленая с соусом красным основным | 50/50 | 8,35 | 9,3 | 9,2 | 150 | ТТК№52 528/1994 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 5,8 | 8,2 | 20 | 173,8 | T4/1994 |
| | 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№54 |
| Итого: | | 766 | 26,45 | 24,6 | 105,5 | 706,8 | |
| Вторник | | | | | | | |
| Обед | Борщ с капустой и картофелем, говядина отварная | 200/20 | 5,8 | 6,5 | 19 | 147 | 110/2004 T8/1996 |
| | Птица запеченная (голень) | 90 | 12 | 10 | 0,2 | 163,7 | ТТК№4,1 |
| | Рис отварной, масло сливочное | 170/5 | 4,2 | 10,41 | 30,7 | 159,9 | 465/1994 14/2005 |
| | Чай с шиповником | 200 | 0,4 | 0 | 18,8 | 81 | ТТК№46 |
| | Сок фруктовый в ассортименте | 1/200 | 0,2 | 0 | 10,2 | 80 | ТН |
| | Хлеб пшеничный | 1/25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК№54 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 1/33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| Итого: | | 943 | 26,9 | 27,51 | 108,7 | 764,6 | |

20


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ Г.ЙОШКАР-ОЛЫ»
МАУ «Центр детского здорового питания г. Йошкар-Олы»

СОГЛАСОВАНО:

Директор Школы № 20

[Handwritten signature]

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МАУ «Центр детского здорового питания»

[Handwritten signature]
А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 18.05.2026
Обед от 12 лет и старше -сво, овз, многодетные
Для организации детского питания детей
в образовательных учреждениях г. Йошкар-Олы

Возрастная группа: от 12 лет и старше

Обед от 12 и старше СВО, ОВЗ, Многолетные

Первая неделя

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|---|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|----------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Понедельник | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми, фрикадельки мясные | 250/10 | 12,7 | 13 | 31,1 | 302 | 139/2004 112/2004 |
| | Котлета куриная рубленая с соусом красным основным | 50/50 | 8,35 | 9,3 | 9,2 | 150 | ТТК№52 528/1994 |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 5,1 | 5,2 | 38,8 | 164 | 469/1994 |
| | АК Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Сок фруктовый в ассортименте | 1/200 | 0,2 | 0 | 10,2 | 80 | ТН |
| | Хлеб пшеничный | 1/25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК№54 |
| Итого: | | 965 | 28,45 | 27,7 | 117,2 | 815 | |
| Вторник | | | | | | | |
| Обед | Борщ Сибирский, говядина отварная | 250/20 | 11,8 | 11 | 41,6 | 199,8 | 111/2004 Т8/1996 |
| | Рыба, тушенная в томате с овощами | 50/50 | 11,1 | 7 | 4,8 | 128,8 | 374/2004 |
| | Картофельное пюре, масло сливочное | 200/7 | 8 | 15,1 | 29,1 | 255 | 472/1994 14/2005 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,2 | 0 | 34 | 164 | ТТК№61 |
| | Хлеб пшеничный | 1/25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК№54 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 1/33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| Итого: | | 835 | 35,4 | 33,7 | 139,3 | 880,6 | |
| Среда | | | | | | | |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем, фрикадельки мясные | 250/20 | 9,1 | 6,5 | 16,7 | 230 | 124/2004 112/2004 |
| | Котлета "Улыбка" | 60/40 | 11,5 | 12,3 | 21 | 236 | ТТК№13 |
| | Макаронные изделия отварные | 230 | 6 | 10 | 41 | 305 | 469/1994 |
| | АК Чай с лимоном | 200/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 58 | 629/1994 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 1/33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| | Баранка сдобная | 1/35 | 2,9 | 2,7 | 19,2 | 121,8 | ТН |
| Итого: | | 875 | 32,2 | 31,9 | 130 | 1022,8 | |
| Четверг | | | | | | | |
| Обед | Рассольник Ленинградский, пыпленок отварной | 250/20 | 10 | 7 | 32 | 194,5 | 132/2004 Т17/1994 |
| | Жаркое "Сюрприз" | 55/205 | 14 | 21 | 41,4 | 496 | ТТК№30 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,4 | 26,8 | 122 | ТТК№54 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 1/33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| Итого: | | 813 | 30,4 | 28,8 | 132,1 | 942,5 | |
| Пятница | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный, консерва рыбная | 250/20 | 9 | 9 | 33 | 240 | 133/2004 Т1/1994 |
| | Котлета "Домашняя" с соусом красным основным | 70/30 | 11,13 | 13,6 | 8 | 200 | 271/2005 528/1994 |
| | Рис отварной | 180 | 4,56 | 7,2 | 39 | 256 | 465/1994 |
| | Сок фруктовый в ассортименте | 1/200 | 0,2 | 0 | 10,2 | 80 | ТН |
| | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,4 | 26,8 | 122 | ТТК№54 |
| Итого: | | 800 | 28,69 | 30,2 | 117 | 898 | |

Обед от 12 и старше СВО, ОВЗ, Многодетные

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|--|------------|------------------|-------------|---------------|-------------------------|----------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Понедельник | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные | 250/20 | 8 | 7,5 | 31 | 195 | 140/2004 112/2004 |
| | Плов по-домашнему с филе куриным | 50/190 | 18 | 20,9 | 48,54 | 419 | ТТК№2/2 |
| | АК Чай с шиповником | 200 | 0,4 | 0 | 18,8 | 81 | ТТК№46 |
| | Сок фруктовый в ассортименте | 1/200 | 0,2 | 0 | 10,2 | 80 | ТН |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 1/33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| Итого: | | 943 | 29 | 28,8 | 125,44 | 847 | |
| Вторник | | | | | | | |
| Обед | Борщ с капустой и картофелем, фрикадельки мясные | 250/20 | 9 | 9,6 | 25 | 160,25 | 110/2004 112/2004 |
| | Гуляш из филе цыпленка | 60/50 | 10 | 9 | 4,62 | 173,8 | ТТК№20 |
| | Каша пшеничная вязкая | 200 | 8 | 11 | 57,9 | 420 | Т4/1994 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 1/25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК№54 |
| Итого: | | 805 | 29,1 | 29,8 | 115,42 | 873,05 | |

20

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ Г.ЙОШКАР-ОЛЫ»
МАУ «Центр детского здорового питания г. Йошкар-Олы»

СОГЛАСОВАНО:



Директор Школы № 20

[Handwritten signature]

УТВЕРЖДАЮ:



Директор

МАУ «Центр детского здорового питания»

А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 18.05.2026
Обед от 12 лет и старше за родительскую плату
Для организации детского питания детей
в образовательных учреждениях г. Йошкар-Олы

Возрастная группа: от 12 лет и старше

Обед от 12 и старше за родительскую плату

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|---|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|----------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Понедельник | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми, фрикадельки мясные | 250/10 | 12,7 | 13 | 31,1 | 302 | 139/2004 112/2004 |
| | Котлета куриная рубленая с соусом красным основным | 50/50 | 8,35 | 9,3 | 9,2 | 150 | ТТК№52 528/1994 |
| | Макаронные изделия отварные | 190 | 4,4 | 5,2 | 29,8 | 173,5 | 469/1994 |
| | АК Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 1/25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК№54 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 1/33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| Итого: | | 808 | 29,95 | 28,1 | 114,9 | 816,5 | |
| Вторник | | | | | | | |
| Обед | Борщ Сибирский, говядина отварная | 250/10 | 9,2 | 10,2 | 41,6 | 174,4 | 111/2004 Т8/1996 |
| | Рыба, тушеная в томате с овощами | 50/50 | 11,1 | 7 | 4,8 | 128,8 | 374/2004 |
| | Картофельное пюре, масло сливочное | 200/7 | 8 | 15,1 | 29,1 | 255 | 472/1994 14/2005 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,2 | 0 | 34 | 164 | ТТТК№61 |
| | Хлеб пшеничный | 1/25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК№54 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 1/33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| Итого: | | 825 | 32,8 | 32,9 | 139,3 | 855,2 | |
| Среда | | | | | | | |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем, фрикадельки мясные | 250/20 | 9,1 | 6,5 | 16,7 | 230 | 124/2004 112/2004 |
| | Котлета "Улыбка" | 60/40 | 11,5 | 12,3 | 21 | 236 | ТТК№13 |
| | Макаронные изделия отварные | 190 | 5,6 | 9 | 40 | 301 | 469/1994 |
| | АК Чай с лимоном | 200/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 58 | 629/1994 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 1/33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| Итого: | | 800 | 28,9 | 28,2 | 109,8 | 897 | |
| Четверг | | | | | | | |
| Обед | Рассольник Ленинградский, дышленок отварной | 250/10 | 8 | 6,2 | 30,9 | 180 | 132/2004 Т17/1994 |
| | Жаркое "Сюрприз" | 55/205 | 14 | 21 | 41,4 | 496 | ТТК№30 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,4 | 25,8 | 122 | ТТК№54 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 1/33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| Итого: | | 803 | 28,4 | 28 | 130 | 928 | |
| Пятница | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный, консерва рыбная | 250/20 | 9 | 9 | 33 | 240 | 133/2004 Т1/1994 |
| | Котлета "Домашняя" с соусом красным основным | 70/30 | 11,13 | 13,6 | 8 | 200 | 271/2005 528/1994 |
| | Рис отварной | 180 | 4,56 | 7,2 | 39 | 256 | 465/1994 |
| | АК Чай с шиповником | 200 | 0,4 | 0 | 18,8 | 81 | ТТК№46 |
| | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,4 | 26,8 | 122 | ТТК№54 |
| Итого: | | 800 | 28,89 | 30,2 | 125,6 | 899 | |

Обед от 12 и старше за родительскую плату

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|--|------------|------------------|-------------|---------------|----------------------------|----------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Понедельник | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные | 250/10 | 7,4 | 6,9 | 30 | 189 | 140/2004 112/2004 |
| | Плов по-домашнему с филе куриным | 50/190 | 18 | 20,9 | 48,54 | 419 | ТТК№2/2 |
| | АК Чай с шиповником | 200 | 0,4 | 0 | 18,8 | 81 | ТТК№46 |
| | Сок фруктовый в ассортименте | 1/200 | 0,2 | 0 | 10,2 | 80 | ТН |
| | Хлеб пшеничный | 1/25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК№54 |
| Итого: | | 925 | 27,9 | 28 | 120,44 | 830 | |
| Вторник | | | | | | | |
| Обед | Борщ с капустой и картофелем, говядина отварная | 250/10 | 7 | 7,2 | 21 | 152 | 110/2004 Т8/1996 |
| | Гуляш из филе цыпленка | 60/50 | 10 | 9 | 4,62 | 173,8 | ТТК№20 |
| | Каша пшенная вязкая | 200 | 8 | 11 | 57,9 | 420 | Т4/1994 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 1/33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| Итого: | | 803 | 27,6 | 27,6 | 115,42 | 875,8 | |

20

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ Г.ЙОШКАР-ОЛЫ»
МАУ «Центр детского здорового питания г. Йошкар-Олы»

СОГЛАСОВАНО:



Директор Школы № 20

20

[Handwritten signature]

УТВЕРЖДАЮ:



Директор

МАУ «Центр детского здорового питания»

А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 18.05.2026
Обед от 7 до 12 лет за родительскую плату
Для организации детского питания детей
в образовательных учреждениях г. Йошкар-Олы

Возрастная группа: от 7-11 лет

Обед с 7 до 12 за родительскую плату

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|---|------------|------------------|--------------|--------------|----------------------------|----------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Понедельник | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми, фрикадельки мясные | 200/10 | 5,8 | 6,45 | 19,4 | 193,8 | 139/2004 112/2004 |
| | Котлета куриная рубленая с соусом красным основным | 50/50 | 8,35 | 9,3 | 9,2 | 150 | ТТК№52 528/1994 |
| | Макаронные изделия отварные | 160 | 4,7 | 7,6 | 36,2 | 271 | 469/1994 |
| | АК Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 1/25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК№54 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 1/33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| Итого: | | 728 | 23,35 | 23,95 | 109,6 | 805,8 | |
| Вторник | | | | | | | |
| Обед | Борщ Сибирский, говядина отварная | 200/20 | 9 | 10 | 40,3 | 171 | 111/2004 Т8/1996 |
| | Рыба, тушенная в томате с овощами | 50/50 | 11,1 | 5,6 | 4,8 | 114 | 374/2004 |
| | Картофельное пюре, масло сливочное | 160/3 | 3,36 | 9,37 | 10,6 | 196,6 | 472/1994 14/2005 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,2 | 0 | 34 | 164 | ТТК№61 |
| | Хлеб пшеничный | 1/25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК№54 |
| | Итого: | | 708 | 25,56 | 25,17 | 102,6 | 706,6 |
| Среда | | | | | | | |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем, фрикадельки мясные | 200/20 | 4,5 | 5,6 | 13,8 | 114,9 | 124/2004 112/2004 |
| | Котлета "Улыбка" | 60/30 | 12 | 13 | 23 | 250 | ТТК№13 |
| | Макаронные изделия отварные | 160 | 4,7 | 7,6 | 36,2 | 271 | 469/1994 |
| | АК Чай с лимоном | 200/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | 629/2004 |
| | Хлеб пшеничный | 1/25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК№54 |
| | Итого: | | 702 | 23,4 | 26,4 | 101,1 | 756,9 |
| Четверг | | | | | | | |
| Обед | Рассольник Ленинградский, щипленок отварной | 200/10 | 6,5 | 5 | 25 | 160 | 132/2004 Т17/1994 |
| | Жаркое Сюрприз | 55/205 | 14 | 21 | 41,4 | 496 | ТТК№30 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,4 | 26,8 | 122 | ТТК№54 |
| Итого: | | 720 | 24,5 | 26,4 | 108,2 | 836 | |
| Пятница | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный, консерва рыбная | 200/20 | 8 | 8 | 30 | 235 | 133/2004 Т1/1994 |
| | Котлета "Домашняя" с соусом красным основным | 70/30 | 11,13 | 13,6 | 8 | 200 | 271/2005 528/1994 |
| | Рис отварной | 190 | 3,5 | 5,6 | 40 | 256 | 465/1994 |
| | АК Чай с шиповником | 200 | 0,4 | 0 | 12,4 | 81 | ТТК№46 |
| | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,4 | 26,8 | 122 | ТТК№54 |
| | Итого: | | 760 | 26,83 | 27,6 | 117,2 | 894 |

Обед с 7 до 12 за родительскую плату

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|--|------------|------------------|-------------|---------------|----------------------------|----------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Понедельник | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные | 200/10 | 6,9 | 5,7 | 25,1 | 161 | 140/2004 112/2004 |
| | Плов по-домашнему с филе куриным | 50/190 | 18 | 20,9 | 48,54 | 419 | ТТК№2/2 |
| | Сок фруктовый в ассортименте | 1/200 | 0,2 | 0 | 10,2 | 80 | ТН |
| | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,4 | 26,8 | 122 | ТТК№54 |
| Итого: | | 700 | 28,9 | 27 | 110,64 | 782 | |
| Вторник | | | | | | | |
| Обед | Борщ с капустой и картофелем, говядина отварная | 200/20 | 5,8 | 6,5 | 19 | 147 | 110/2004 Т8/1996 |
| | Гуляш из филе цыпленка | 50/50 | 8,3 | 8,3 | 4,2 | 158 | ТТК№20 |
| | Каша пшенная вязкая | 160 | 7 | 8,7 | 50 | 285 | Т4/1994 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 1/25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК№54 |
| Итого: | | 705 | 23,2 | 23,7 | 101,1 | 709 | |

20

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ Г.ЙОШКАР-ОЛЫ»
МАУ «Центр детского здорового питания г. Йошкар-Олы»

СОГЛАСОВАНО:



Директор Школы № 20

УТВЕРЖДАЮ:



Директор

МАУ «Центр детского здорового питания»

А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 18.05.2026

Полдник-ОВЗ

Для организации детского питания детей
в образовательных учреждениях г. Йошкар-Олы

Возрастная группа: от 7 лет и старше лет

Полдник ОВЗ

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|---------------------------------------|------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Понедельник | | | | | | | |
| Полдник | Печенье Юбилей | 4/17 | 5,2 | 12,8 | 44 | 312 | ТН |
| | Чай с лимоном | 200/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | 629/2004 |
| | Сок фруктовый в ассортименте | 1/200 | 0,2 | 0 | 10,2 | 80 | ТН |
| Итого: | | 475 | 5,7 | 12,8 | 69,4 | 452 | |
| Вторник | | | | | | | |
| Полдник | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Фрукт: Апельсин свежий | 1/200 | 1,8 | 0,4 | 21 | 80 | ТН |
| Итого: | | 400 | 2 | 0,4 | 36 | 138 | |
| Среда | | | | | | | |
| Полдник | Баранка сдобная | 1/35 | 2,9 | 2,7 | 19,2 | 121,8 | ТН |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Молоко питьевое ультрапастеризованное | 1/200 | 5 | 6,4 | 9,4 | 120 | ТН |
| Итого: | | 435 | 8,1 | 9,1 | 43,6 | 299,8 | |
| Четверг | | | | | | | |
| Полдник | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Фрукт: Груша свежая | 1/200 | 0,8 | 0,6 | 20 | 84 | ТН |
| Итого: | | 400 | 1 | 0,6 | 35 | 142 | |
| Пятница | | | | | | | |
| Полдник | Печенье Юбилей | 1/17 | 1,3 | 3,2 | 11 | 78 | ТН |
| | Чай с лимоном | 200/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | 629/2004 |
| | Фрукт: Яблоко свежее | 1/150 | 0,6 | 0,6 | 15 | 78 | ТН |
| Итого: | | 374 | 2,2 | 3,8 | 41,2 | 216 | |

Полдник ОВЗ

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|------------------------|------------|------------------|------------|-----------|----------------------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Понедельник | | | | | | | |
| Полдник | Баранка сдобная | 1/35 | 2,9 | 2,7 | 19,2 | 121,8 | ТН |
| | Чай с шиповником | 200 | 0,4 | 0 | 18,8 | 81 | ТТК№46 |
| | Фрукт: Яблоко свежее | 1/150 | 0,6 | 0,6 | 15 | 78 | ТН |
| Итого: | | 385 | 3,9 | 3,3 | 53 | 280,8 | |
| Вторник | | | | | | | |
| Полдник | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Фрукт: Апельсин свежий | 1/200 | 1,8 | 0,4 | 21 | 80 | ТН |
| Итого: | | 400 | 2 | 0,4 | 36 | 138 | |

20.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ Г.ЙОШКАР-ОЛЫ»
МАУ «Центр детского здорового питания г. Йошкар-Олы»

СОГЛАСОВАНО:



Директор Школы № 20

20

[Handwritten signature]

УТВЕРЖДАЮ:



Директор

МАУ «Центр детского здорового питания»

[Handwritten signature]
А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 18.05.2026

Полдник от 7 до 12 лет- многодетные и ОВЗ

Для организации детского питания детей

в образовательных учреждениях г. Йошкар-Олы

Возрастная группа: от 7-11 лет

Полдник с 7 до 12 лет ОВЗ и многодетные

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|--|------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Понедельник | | | | | | | |
| Полдник | Вареники с картофелем, масло сливочное | 200/10 | 24 | 20,05 | 32,4 | 418 | ТТК№69 14/2005 |
| | Напиток Витаминный | 200 | 0,3 | 0,14 | 19,5 | 82 | ТТК№59 |
| | Молоко питьевое ультрапастеризованное | 1/200 | 5 | 6,4 | 9,4 | 120 | ТН |
| Итого: | | 610 | 29,3 | 26,59 | 61,3 | 620 | |
| Вторник | | | | | | | |
| Полдник | Пудинг из творога (запеченный), сладкая подлива | 150/50 | 25,33 | 16,35 | 37,47 | 370,5 | 362/2004 ТТК№25 |
| | Кофейный напиток | 200 | 1,4 | 1,6 | 20,4 | 103,3 | 762/3/1997 |
| | Сок фруктовый в ассортименте | 1/200 | 0,2 | 0 | 10,2 | 80 | ТН |
| Итого: | | 600 | 26,93 | 17,95 | 68,07 | 553,8 | |
| Среда | | | | | | | |
| Полдник | Котлета куриная рубленая | 50 | 7,2 | 7,8 | 5,1 | 116 | ТТК№52 |
| | Каша гречневая вязкая, масло сливочное | 180/4 | 6,74 | 11 | 30,8 | 240,2 | ТТК№58 14/2005 |
| | Чай с лимоном | 200/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | 629/2004 |
| | Хлеб пшеничный | 1/25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК№54 |
| | Фрукт: Мандарин свежий | 1/100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | ТН |
| Итого: | | 566 | 16,94 | 19,2 | 71,5 | 515,2 | |
| Четверг | | | | | | | |
| Полдник | Манник, сладкий соус | 200/50 | 13,5 | 26,78 | 114,15 | 720,4 | ТТК№5 ТТК№67 |
| | Молоко питьевое ультрапастеризованное | 1/200 | 5 | 6,4 | 9,4 | 120 | ТН |
| Итого: | | 450 | 18,5 | 33,18 | 123,55 | 840,4 | |
| Пятница | | | | | | | |
| Полдник | Биточки рубленые из филе птицы с соусом красным основным | 75/30 | 15,4 | 6,6 | 10,41 | 158,4 | 500/2004 528/1994 |
| | Макаронные изделия отварные | 160 | 3,7 | 4,4 | 25 | 146 | 469/1994 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 1/25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК№54 |
| | Фрукт: Груша свежая | 1/200 | 0,8 | 0,6 | 20 | 84 | ТН |
| Итого: | | 690 | 22 | 11,8 | 83,31 | 507,4 | |

Полдник с 7 до 12 лет ОВЗ и многодетные

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|---------------------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Понедельник | | | | | | | |
| Полдник | Пельмени отварные, масло сливочное | 200/10 | 31 | 23,21 | 59,4 | 564 | 664/1994 14/2005 |
| | Чай с лимоном | 200/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | 629/2004 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 1/33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| Итого: | | 450 | 33,7 | 23,61 | 91,5 | 696 | |
| Вторник | | | | | | | |
| Полдник | Пудинг с фруктами, сладкий соус | 200/50 | 4,4 | 13,68 | 53,55 | 275,4 | ТТК№51 ТТК№67 |
| | Молоко питьевое ультрапастеризованное | 1/200 | 5 | 6,4 | 9,4 | 120 | ТН |
| Итого: | | 450 | 9,4 | 20,08 | 62,95 | 395,4 | |