



Согласовано
Директор Школы № 20

20
Директор



20
Утверждаю
Директор МАУ «Центр детского
здорового питания»
А.В.Усков

Завтрак 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 12.05.2025							
Завтрак	Сосиска отварная	100	10,5	13,0	0,2	197,0	ТТК№100,1
	Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное	180/3	6,4	5,0	47,9	230,0	463/1994,14/2005
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Конфета Марсианка	1/10	0,2	1,0	7,0	41,0	ТН
Итого		518,0	19,2	19,2	83,0	587,0	
Вторник 13.05.2025							
Завтрак	Котлета «Особая», соус основной красный	90 (60/30)	10,3	11,5	9,4	174,0	472/2/1997 528/3/1994
	Каша пшенная вязкая, масло сливочное	160/3	4,5	6,3	25,6	166,0	463/1994, 14/2005
	АК Напиток из кураги	200	1,2	0	12,6	126,0	704/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Нектар фруктовый в ассортименте	1/200	0	0	16	60,0	ТН
Итого:		678,0	17,9	18,0	77,0	587,0	
Среда 14.05.2025							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт(40)	5,1	4,6	0,3	63,0	324/1997
	Каша Дружба, масло сливочное	150/3	4,5	7,4	28,7	208,0	Т4/2004, 14/2005
	Компот Южный	200	0,7	0	28,0	120,0	ТТК1
	Хлеб ржано-пшеничный	31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	6,0	6,4	9,4	120,0	ТН
Итого		624,0	18,6	18,8	82,3	579,0	
Четверг 15.05.2025							
Завтрак	Гарнировка: огурец свежий	60	0,2	0,06	2,2	9,0	ТН
	Фрикадельки в соусе	55/50	13,1	8,2	9,7	217,0	469/2004
	Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное	200/3	3,5	11,0	35,0	193,0	463/1994, 14/2005
	АК Компот из свежих яблок и черноплодной рябины	200	0,15	0	20,9	100,0	ТТК№37
	Хлеб ржано-пшеничный	31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого		599,0	19,25	19,66	83,7	587,0	
Пятница 16.05.2025							
Завтрак	Гуляш из филе цыпленка	110(60/50)	9,9	9,2	4,8	174,0	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные	195	6,8	10,0	44,5	275,0	469/1994
	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	19,8	77,0	699/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
Итого		530,0	19,0	19,0	82,0	587,0	

*Стоимость 1 комплекса завтрака на одного учащегося для школьников категории от 7 до 12 лет составляет не менее 63 рублей



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

20
Рако



Утверждаю
Директор МАУ «Центр детского
здорового питания»
А.В.Усков

Завтрак от 12 лет и старше-родительская плата

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 12.05.2025							
Завтрак	Сосиска отварная	100	9,5	13,0	22,0	187,0	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	220/5	6,6	9,9	32,8	287,0	463/1994 14/2005
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
Итого		550,0	18,2	23,1	82,7	593,0	
Вторник 13.05.2025							
Завтрак	Котлеты «Особая», соус основной красный	110 (60/50)	13,0	12,0	12,5	221,0	474/2/1997 528/3/1994
	Каша пшениная вязкая	220	6,2	9,9	35,2	257,0	463/1994
	АК Напиток из кураги	200	1,2	0	31,6	126,0	704/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
Итого:		555,0	22,3	22,1	92,2	665,0	
Среда 14.05.2025							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт(40)	5,1	4,6	0,3	63,0	324/1997
	Каша Дружба, масло сливочное	150/5	7,5	11,0	28,7	230,0	Т4/2004, 14/2005
	Компот Южный	200	0,3	0	28,0	120,0	ТТК1
	Фрукт: яблоко свежее	1 шт (150)	0,6	0	14,0	70,0	ТН
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
Итого		570,0	15,4	15,8	83,9	544,0	
Четверг 15.05.2025							
Завтрак	Фрикадельки в соусе	105(55/50)	13,1	8,2	9,7	217,0	469/2004
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,6	10,4	56,8	372,0	463/1994
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81,0	ТТК№46
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122,0	ТТК№57
Итого		555,0	28,9	19,0	111,1	792,0	
Пятница 16.05.2025							
Завтрак	Гуляш из филе цыпленка	50/50	12,3	12,0	4,24	138,0	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные	220	7,7	9,0	51,7	323,0	469/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
Итого		552,0	22,2	21,2	84,0	582,0	

*Стоимость 1 комплекса завтрака на одного учащегося для школьников категории от 12 лет и старше составляет 70 рублей



Согласовано
Директор Школы № 20

№ 20
г. Йошкар-Ола



Утверждаю
Директор МАУ «Центр детского
здорового питания»
А.В.Усков

2 завтрак от 7 до 12 лет ОВЗ, многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 12.05.2025							
2 завтрак	Макароны запеченные с сыром	180	9,82	7,5	44,09	284,0	ТТК№226
	Бутерброд с маслом	10/25	1,9	8,5	12,9	136,0	1/3/1997
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	324/1997
	Компот из свежих яблок и черноплодной рябины	200	0,16	0	17,1	100,0	ТТК№37
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	6,0	6,4	9,4	60,0	ТН
Итого		655,0	23,0	27,0	83,8	643,0	
Вторник 13.05.2025							
2 завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	140/20	13,4	14,7	24,6	250,0	366/2004
	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	19,8	77,0	699/2004
	Фрукт: яблоко свежее	1 шт (1/150)	0,6	0	12,0	70,0	ТН
Итого:		510,0	14,2	14,7	56,4	397,0	
Среда 14.05.2025							
2 завтрак	Пудинг с фруктами со сгущенным молоком	200/30	2,0	11,0	37,4	180,0	ТТК№51
	Компот из изюма	200	0,4	---	27,3	107,0	638/2004
	Фрукт: апельсин свежий	1/150	1,8	0,4	16,2	86,0	ТН
Итого		580,0	4,2	11,4	80,9	373,0	
Четверг 15.05.2025							
2 завтрак	Манник	150	6,2	14,0	55,4	275,0	ТТК №5
	Сладкая подлива	50	0,13	0	21,6	83,0	ТТК№25
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	6,0	6,4	9,4	120,0	ТН
	Фрукт: яблоко свежее	1 шт (1/150)	0,6	0	12,0	70,0	ТН
Итого		550,0	12,9	20,4	98,4	551,0	
Пятница 16.05.2025							
2 завтрак	Гарнировка: икра кабачковая	60	0,7	4,2	4,4	58,0	ТН
	Котлета куриная рубленая	50	7,2	7,8	5,1	116,0	ТТК 52
	Рис отварной, масло сливочное	180/9	4,6	11,9	48,7	342,0	465/1994, 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	12,9	61,0	ТТК№57
Итого		537,0	15,1	24,3	86,3	637,0	

*Стоимость 1 комплекса на одного учащегося составляет 82 рубля



Согласовано
Директор школы № 20
г. Йошкар-Ола

Утверждаю
Директор МАУ «Центр детского
здорового питания»
А.В.Усков



Обед с 7-12 лет вторая смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 12.05.2025							
Обед 2 смена	Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные	200/20	7,2	4,7	26,8	143,0	140/2004, 112/2004
	Сосиска отварная	100	10,5	12,0	0,2	197,0	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	190/7	5,9	8,8	47,9	291,0	463/1994/14/2005
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
Итого		742,0	25,7	26,7	102,8	750,0	
Вторник 13.05.2025							
Обед 2 смена	Рассольник ленинградский, цыпленок отварной	200/20	9,0	6,2	16,0	166,0	132/2004 Т-17/1994
	Котлета «Особая», соус красный основной	90 (60/30)	10,3	11,5	9,4	174,0	472/2/1997 528/3/1994
	Каша пшеничная вязкая, масло сливочное	160/5	4,5	8,3	25,6	181,0	463/1994, 14/2005
	Напиток из кураги	200	1,2	0	31,6	126,0	704/2004
	Нектар фруктовый в ассортименте	1/200	0	0	16	60,0	ТН
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
Итого:		900,0	26,9	26,2	111,5	767,8	
Среда 14.05.2025							
Обед 2 смена	Борщ с капустой, картофелем на к/б	200	3,5	3,5	11,7	109,0	110/2004
	Сарделька по-таирски	90	14,9	13,5	8,4	164,0	ТТК№9
	Каша кукурузная вязкая, масло сливочное	155/5	4,2	8,8	35,9	206,0	463/1994 14/2005
	Напиток клюквенный	200	0,1	0	24,9	97,0	700/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК №57
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
Итого		706,0	26,9	25,4	109,7	705,0	
Четверг 15.05.2025							
Обед 2 смена	Гарнировка: огурец свежий	60	0,2	0,06	2,2	9,0	ТН
	Суп картофельный с бобовыми, мясные фрикадельки	200/20	8,1	8,5	23,5	214,0	139/2004 112/2004
	Фрикадельки в соусе	55/50	13,1	8,2	9,7	217,0	469/2004
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,5	9,8	42,6	221,0	463/1994
	АК Компот из свежих яблок и черноплодной рябины	200	0,15	0	20,9	100,0	ТТК37
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК №57
Итого		760,0	26,95	26,76	111,8	822,0	
Пятница 16.05.2025							
Обед 2 смена	Суп картофельный с крупой, фрикадельки мясные	200/20	7,2	6,0	23,5	187,0	138/2004 112/2004
	Гуляш из филе цыпленка	110 (60/50)	9,9	9,2	4,8	174,0	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные	150	4,0	8,2	39,5	235,0	469/1994
	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	19,8	77,0	699/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
Итого		705,0	23,2	23,6	100,5	734,0	

*Стоимость 1 комплекса завтрака на одного учащегося для школьников категории от 7 до 12 лет составляет не менее 75 рублей



Согласовано
Директор Школы № 20

Утверждаю
Директор МАУ «Центр детского
здорового питания»
А.В.Усков

Обед от 12 лет и старше за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 12.05.2025							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	250	3,3	9,3	23,9	129,0	140/2004
	Плов по-домашнему с филе куриным	260 (50/210)	26,9	16,8	45,0	419,0	ТТК№2/2
	Напиток из плодов шиповника	200	0,8	-	30,0	119,0	705/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	136,0	ТТК№57
Итого		801,0	37,7	27,1	145,6	864,0	
Вторник 13.05.2025							
Обед	Рассольник ленинградский на к/б	250	7,4	10,0	20,0	207,0	132/2004
	Котлета рыбная с соусом основным красным	50/50	10,3	7,9	10,5	129,0	324/1994 528/3/1994
	Рис отварной	190	4,8	9,2	51,3	291,0	
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого:		803,0	27,0	27,7	125,8	816,0	
Среда 14.05.2025							
Обед	Борщ с капустой, картофелем на к/б	250	4,4	9,4	14,6	155,0	110/2004
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/50	9,45	8,5	16,34	202,0	ТТК№52, 528/3/1994
	Макаронные изд. отварные	200	7,04	8,1	46,9	272,0	469/1994
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого		806,0	25,3	26,6	121,6	816,0	
Четверг 15.05.2025							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	250	10,4	6,8	29,2	218,0	139/2004
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	12,3	12,0	4,24	138,0	ТТК№20
	Рис отварной	180	4,5	7,2	48,6	275,0	465/1994
	Напиток из кураги	200	1,2	0	31,6	126,0	704/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Хлеб ржано-пшеничный	2/31	4,8	0,8	33,8	136,0	ТТК№57
Итого		817,0	35,1	27,0	160,3	954,0	
Пятница 16.05.2025							
Обед	Суп картофельный с крупой, фрикадельки мясные	250/20	7,9	5,1	27,4	174,0	138/2004 112/2004
	Котлеты домашние с соусом основным красным	50/50	6,1	8,3	13,2	156,0	271/2/2005 528/3/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	13,5	51,1	334,0	463/1994
	АК Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58,0	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого		806,0	28,8	27,5	135,5	851,0	

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



Согласовано
Директор Школы № 20
г. Йошкар-Ола

Утверждаю
Директор МАУ «Центр детского
здорового питания»
А.В.Усков

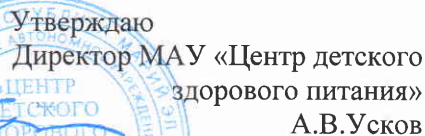
Обед от 12 лет и старше -сво

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 12.05.2025							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные	250/20	9,45	9,69	44,4	288,0	140/2004, 112/2004
	Плов по-домашнему с филе куриным	240 (50/190)	26,9	16,8	45,0	419,0	ТТК№2/2
	Напиток из плодов шиповника	200	0,8	-	30,0	119,0	705/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,6	0,8	31,8	136,0	ТТК№57
Итого		801,0	43,7	27,4	164,1	1023,0	
Вторник 13.05.2025							
Обед	Рассольник ленинградский на к/б	250	7,5	9,0	20,0	151,0	132/2004
	Котлета рыбная с соусом основным красным	60/40	11,3	7,4	13,3	161,0	324/1994 528/3/1994
	Рис отварной	200	5,0	10,2	54,0	306,0	465/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
	Фрукт: яблоко свежее	1 шт (1/150)	0,6	0	12,0	70,0	ТН
Итого:		938,0	27,0	27,0	130,4	816,0	
Среда 14.05.2025							
Обед	Борщ с капустой, картофелем на к/б	250	6,2	8,4	14,6	134,0	110/2004
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/50	9,45	8,5	16,34	202,0	ТТК№52 528/3/1994
	Макаронные изд. отварные	210	6,3	8,3	42,2	245,0	469/1994
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	2/31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
	Конфета Марсианка	1/10	0,2	1,0	7,0	41,0	ТН
Итого		832,0	27,0	27,0	126,9	816,0	
Четверг 15.05.2025							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	250	10,4	6,8	29,1	218,0	139/2004
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	12,3	12,0	4,24	138,0	ТТК№20
	Рис отварной	190	4,5	7,2	48,6	275,0	465/1994
	Напиток из кураги	200	1,2	0	31,6	126,0	704/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
	Вафли	1/28	1,2	3,9	7,2	30,0	ТН
Итого		801,0	31,9	30,3	136,6	855,0	
Пятница 16.05.2025							
Обед	Суп картофельный с крупой, фрикадельки мясные	250/20	7,9	5,1	27,4	174,0	138/2004 112/2004
	Котлеты домашние с соусом основным красным	50/50	6,1	8,3	13,2	156,0	271/2/2005 528/3/1994
	Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное	200/7	11,7	14,0	56,9	423,0	463/1994 14/2005
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
	Нектар фруктовый в ассортименте	1/200	0	0	16,0	60,0	ТН
Итого		1008,0	28,2	27,8	144,4	939,0	

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



Полдник -ОВЗ



*Стоимость 1 комплекса полдника на одного учащегося составляет 41 рубль

*Стоимость 1 комплекса полдника на одного учащегося составляет 41 рубль



Обед от 12 лет и старше -многодетные, овз

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 12.05.2025							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные	250/20	9,45	9,69	44,4	288,0	140/2004, 112/2004
	Плов по-домашнему с филе куриным	240 (50/190)	26,9	16,8	45,0	419,0	ТТК№2/2
	Напиток из плодов шиповника	200	0,8	-	30,0	119,0	705/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	2/31	4,6	0,8	31,8	136,0	ТТК№57
	Вафли	1/28	1,2	2,9	7,2	30,0	ТН
Итого		800,0	43,0	30,2	158,4	992,0	
Вторник 13.05.2025							
Обед	Рассольник ленинградский, щыпенок отварной	250/20	14,9	10,0	20,9	250,0	132/2004, Т-17/1994
	Котлета рыбная с соусом основным красным	60/40	11,3	7,4	13,3	161,0	324/1994 528/3/1994
	Рис отварной	180	4,5	9,2	48,6	275,0	465/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
	Фрукт: яблоко свежее	1 шт (1/150)	0,6	0	12,0	70,0	ТН
Итого:		938,0	33,9	27,0	125,9	884,0	
Среда 14.05.2025							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные	250/20	6,6	9,4	32,3	219,0	110/2004 112/2004
	Котлета куриная рубленная с соусом красным основным	50/50	9,45	8,5	16,34	202,0	ТТК№52 528/3/1994
	Макаронные изд. отварные	210	6,3	8,3	42,2	245,0	469/1994
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	2/31	4,6	0,8	31,8	136,0	ТТК№57
Итого		842,0	27,2	27,0	137,6	860,0	
Четверг 15.05.2025							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, фрикадельки мясные	250/20	14,6	8,9	28,5	268,0	139/2004 112/2004
	Гуляш из филе щыпенка	50/50	12,3	12,0	4,24	138,0	ТТК№20
	Рис отварной	180	4,5	7,2	48,6	275,0	465/1994
	Напиток из кураги	200	1,2	0	31,6	126,0	704/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого		806,0	36,8	28,7	141,7	936,0	
Пятница 16.05.2025							
Обед	Суп картофельный с крупой, фрикадельки мясные	250/20	7,9	5,1	27,4	174,0	138/2004 112/2004
	Котлеты домашние с соусом основным красным	50/50	6,1	8,3	13,2	156,0	271/2/2005 528/3/1994
	Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное	200/7	11,7	14,0	56,9	423,0	463/1994 14/2005
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	2/31	4,6	0,8	31,8	136,0	ТТК№57
	Нектар фруктовый в ассортименте	1/200	0	0	16,0	60,0	ТН
Итого		1039,0	30,5	28,2	160,3	1007,0	

*Стоимость 1 комплекса обеда на одного учащегося для школьников категории от 12 лет и старше составляет 82 рубля