



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



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 14.11.2022						
Полдник	Манник	150	7,8	17,55	69,3	444	ТТК №5
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Напиток лимонный	200	0,2	0	25,6	103	699/2004
	Напиток фруктосодержащий в ассортименте	200	6	6,4	9,4	120	ТН
Итого за полдник		575	6,24	24,15	117,2	728	
	Вторник 15.11.2022						
Полдник	Макароны 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
	Напиток из кураги	200	1,1	0	31,5	125	638/2004
	Молоко питьевое ультрапастеризованное, обогащенное витаминами и йодом	200	6	6,4	9,4	120	ТН
Итого за полдник		605	18,82	14,1	97,89	590	
	Среда 16.11.2022						
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
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: яблоко свежее	100	0,23	0	12,42	46,8	338/2005
Итого за полдник		475	7,43	6,5	73,22	335,8	
	Четверг 17.11.2022						
Полдник	Каша пшеничная молочная	150	4,44	6,63	33,46	169	ТТК № 62
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Напиток фруктосодержащий в ассортименте	200	6	6,4	9,4	120	ТН
Итого за полдник		605	12,54	13,23	70,76	408	
	Пятница 18.11.2022						
Полдник	Каша рисовая молочная	150	4,44	2,65	33,93	168	ТТК № 65
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	АК Компот из свежих яблок	200	0,2	0	37,6	106	585/1994
	Молоко питьевое ультрапастеризованное, обогащенное витаминами и йодом	200	6	6,4	9,4	120	ТН
Итого за полдник		575	12,54	9,25	93,83	455	

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



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



Завтрак 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Понедельник 14.11.2022						
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
	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		500	44,7	15,7	85,2	602	
	Вторник 15.11.2022						
Завтрак	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	324/1997
	Бутерброд с сыром	20/5/25	7,1	10,5	10,5	165	3/2004
	Каша пшеничная молочная	190	6,4	7,5	41,4	214	ТТК №64
	АК 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 за завтрак		505	15,8	18,2	83,6	521	
	Среда 16.11.2022						
Завтрак	Котлета "Улыбка"	50	6,97	5,7	4,067	96	ТТК № 13
	Соус основной красный	50	1,15	1,5	3,84	32	528/3/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	160	9,14	9,14	42,48	283	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 за завтрак		500	20	16,7	82,49	543	
	Четверг 17.11.2022						
Завтрак	Котлета рыбная (филе минтая) с соусом сметанным с томатом	70/30	12,9	8,8	13,7	158	388/2004, 601/2004
	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	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
Итого за завтрак		510	20,2	16,3	99,99	557	
	Пятница 18.11.2022						
Завтрак	Тефтели Детские тушеные	50	6,9	6,4	2,3	87	ТТК №54
	Соус основной красный	50	1,15	1,5	3,84	32	528/3/1994
	Рис отварной	160	3,6	6,3	39,7	219	465/1994
	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
	Конфета Марсианка - 1 шт	11	0,2	1,1	5,1	30	ТН
Итого за завтрак		504	14,5	15,7	82,84	498	



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



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 14.11.2022						
Обед	Суп крестьянский с крупой на костном бульоне	250	11,5	7,3	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
	Рис отварной	200	4,3	7,7	49,2	271	465/1994
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК № 46
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
	Итого	800	27,7	21,2	103	802	
	Вторник 15.11.2022						
Обед	Борщ Сибирский на костном бульоне	250	6,6	4,5	18,2	141	113/1994
	Рыба тушеная с овощами (филе трески)	50/50	13,6	5,8	4,8	125	374/2004
	Картофельное пюре	200	4,4	9,3	30,4	227	472/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
	Итого	800	28,6	20	94,2	673	
	Среда 16.11.2022						
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на костном бульоне	250	4,5	4,3	10,5	108	124/2004
	Тефтели Детские тушеные	50	6,9	6,4	2,3	87	ТТК №54
	Соус основной красный	50	1,15	1,5	3,84	32	528/3/1994
	Макаронные изделия отварные	200	7,4	8,6	49,9	290	469/1994
	Компот Южный	200	0,3	0	28	120	ТТК №1
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
	Итого	800	43,6	20,2	88,9	759	
	Четверг 17.11.2022						
Обед	Суп картофельный с бобовыми на костном бульоне	250	10,3	6,8	29,1	217	139/20044
	Котлеты Домашние	60	7,5	8,4	11,6	153	271/2/2005
	Соус основной красный	40	0,92	1,2	3,07	25	528/3/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	190	10,9	10,9	50,8	339	463/1994
	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
	Итого	805	34,2	27,9	140	927	
	Пятница 18.11.2022						
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	7,2	5	24,7	167	Т1/3/1994
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	28	7	5,3	198	ТТК №20
	Картофельное пюре	180	3,9	8,5	27,6	205	472/1994
	Компот из изюма	200	0,4	0	27,3	107	638/2004
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
	Итого	800	29,1	18,7	102	700	

* 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»



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

Усиленный завтрак
(ВАРИАНТ) *

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Понедельник 14.11.2022						
Завтрак	Гуляш из филе цыплят	50/50	35	8,7	6,6	247	ТТК №20
	Макаронные изделия отварные	160	6,07	7,03	40,2	250	469/1994
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	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	45,2	22,9	91,8	756	
	Вторник 15.11.2022						
Завтрак	Птица отварная (бедро)	90	14,6	4,5	0,4	186	ТТК № 66
	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
	Завиток	50	3,9	13,8	21,3	207	ТТК №4
Итого за завтрак		515	24,1	24,5	100	781	
	Среда 16.11.2022						
Завтрак	Филе цыпленка, запеченное с помидорами	90	15,5	11,1	2,2	172	ТТК № 35
	Каша гречневая рассыпчатая	170	9,75	9,71	47,7	290	463/1994
	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
	Батончик Импульс	16	2	7	17,1	140	ТН
Итого за завтрак		508	29,5	28	95,1	723	
	Четверг 17.11.2022						
Завтрак	Биточек "Гнездышко"	50	8,6	6,3	3,3	105	ТТК № 267
	Соус основной красный	50	1,15	1,5	3,84	32	528/3/1994
	Картофельное пюре	160	3,51	7,48	24,2	181	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
	Кекс Столичный	75	4,7	16,3	25,1	310	82(425)/1999
Итого за завтрак		560	20,1	31,8	107	795	
	Пятница 18.11.2022						
Завтрак	Котлета "Улыбка"	50	6,97	5,7	4,07	96,28	ТТК № 13
	Соус основной красный	50	1,15	1,5	3,84	32	528/3/1994
	Рис отварной	160	3,6	6,3	39,8	220	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
	Минирулеты Яшкино	35	2	4,1	21,9	130	ТН
Итого за завтрак		520	15,9	17,8	111	659,28	

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



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

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

Директор школы № 20
г. Йошкар-Ола

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

Полдник от 7 до 12 лет
Многодетные и ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Понедельник 14.11.2022						
Полдник	Манник	150	7,8	17,55	69,3	444	ТТК №5
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Напиток лимонный	200	0,2	0	25,6	103	699/2004
	Напиток фруктосодержащий в ассортименте	200	6	6,4	9,4	120	ТН
Итого за полдник		575	6,24	24,15	117,2	728	
	Вторник 15.11.2022						
Полдник	Макароны 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
	Напиток из кураги	200	1,1	0	31,5	125	638/2004
	Молоко питьевое ультрапастеризованное, обогащенное витаминами и йодом	200	6	6,4	9,4	120	ТН
Итого за полдник		605	18,82	14,1	97,89	590	
	Среда 16.11.2022						
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
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: яблоко свежее	100	0,23	0	12,42	46,8	338/2005
Итого за полдник		475	7,43	6,5	73,22	335,8	
	Четверг 17.11.2022						
Полдник	Каша пшеничная молочная	150	4,44	6,63	33,46	169	ТТК № 62
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Напиток фруктосодержащий в ассортименте	200	6	6,4	9,4	120	ТН
Итого за полдник		605	12,54	13,23	70,76	408	
	Пятница 18.11.2022						
Полдник	Каша рисовая молочная	150	4,44	2,65	33,93	168	ТТК № 65
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	АК Компот из свежих яблок	200	0,2	0	37,6	106	585/1994
	Молоко питьевое ультрапастеризованное, обогащенное витаминами и йодом	200	6	6,4	9,4	120	ТН
Итого за полдник		575	12,54	9,25	93,83	455	

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