



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



Утверждаю:  
Директор МАУ "Центр детского  
здорового питания"  
А.М.Волков

**Завтрак 1-4 класс**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник 16.05.2022 г.</b>							
Завтрак	Гарнировка : горошек консервированный	20	0,63		1,1	7	ТТК №40
	Плов по-домашнему с куриным филе	50/190	28,5	17,9	48	445	ТТК № 2/1
	АК Чай с сахаром	200	0,2		15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>33,13</b>	<b>18,3</b>	<b>89,9</b>	<b>632</b>	
<b>Вторник 17.05.2022 г.</b>							
Завтрак	Гарнировка: икра морковная	30	0,8	2,2	4,1	41	78/2004
	Котлета Куриная запеченные	50	8,3	8	20,5	170	ТТК №48
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,5	10,5	48,6	326	463/1994
	Масло сливочное	5	0,05	4,1	0,05	37	14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,3		15,2	60	629/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
<b>Итого за завтрак</b>		<b>512</b>	<b>23,75</b>	<b>25,2</b>	<b>114,25</b>	<b>756</b>	
<b>Среда 18.05.2022 г.</b>							
Завтрак	Крокеты с кабачками тушеные	40	6,9	6,4	2,3	87	ТТК №53
	Картофельное пюре	170	3,9	8,3	27	15,4	472/1994
	Соус основной красный	40	0,92	1,2	3,2	27	528/3/1994
	АК Компот Южный	200	0,3		28	120	ТТК №1
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>15,82</b>	<b>16,3</b>	<b>86,3</b>	<b>371,4</b>	
<b>Четверг 19.05.2022 г.</b>							
Завтрак	Яйцо куриное отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	324/1997
	Каша рисовая молочная	190	5	3	34,6	195	ТТК № 65
	Масло сливочное	5	0,05	4,1	0,05	37	14/2005
	Сыр (порционно)	10	2,5	3,2		39	15/2005
	АК Чай с сахаром	200	0,2		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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>503</b>	<b>17,15</b>	<b>15,5</b>	<b>79,75</b>	<b>525</b>	
<b>Пятница 20.05.2022 г.</b>							
Завтрак	Шницель рубленый	50	7,81	7,09	7,92	127	472/1997
	Макаронные изделия отварные	160	5,94	6,95	39,53	246	469/1994
	Соус основной красный	40	0,92	1,2	3,2	27	528/3/1994
	АК Компот Южный	200	0,3		28	120	ТТК №1
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>18,77</b>	<b>15,64</b>	<b>104,45</b>	<b>642</b>	



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



**Завтрак 12 лет и старше \***

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник 16.05.2022 г.</b>							
Завтрак	Гарнировка : горошек консервированный	60	0,63		1,1	7	ТТК №40
	Плов по-домашнему с куриным филе	50/190	28,5	17,9	48	445	ТТК № 2/1
	АК Чай с сахаром	200	0,2		15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>33,13</b>	<b>18,3</b>	<b>89,9</b>	<b>632</b>	
<b>Вторник 17.05.2022 г.</b>							
Завтрак	Гарнировка: икра морковная	60	1,6	4,4	8,2	82	78/2004
	Котлета Куриная запеченные	50	8,3	8	20,5	170	ТТК №48
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,5	10,5	48,6	326	463/1994
	Масло сливочное	5	0,05	4,1	0,05	37	14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,3		15,2	60	629/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
<b>Итого за завтрак</b>		<b>552</b>	<b>24,55</b>	<b>27,4</b>	<b>118,35</b>	<b>797</b>	
<b>Среда 18.05.2022 г.</b>							
Завтрак	Крокеты с кабачками тушеные	40	6,9	6,4	2,3	87	ТТК №53
	Картофельное пюре	190	4,2	9,1	29,7	16	472/1994
	Соус основной красный	40	0,92	1,2	3,2	27	528/3/1994
	АК Компот Южный	200	0,3		28	120	ТТК №1
	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>553</b>	<b>18,52</b>	<b>17,5</b>	<b>105,9</b>	<b>444</b>	
<b>Четверг 19.05.2022 г.</b>							
Завтрак	Биточек "Гнездышко"	50	8,6	6,3	3,3	105	ТТК № 26
	Рис отварной	210	4,8	8,1	50,1	292	465/1994
	Соус основной красный	40	0,92	1,2	3,2	27	528/3/1994
	АК Чай с сахаром	200	0,2		15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>16,42</b>	<b>15,8</b>	<b>84,5</b>	<b>543</b>	
<b>Пятница 20.05.2022 г.</b>							
Завтрак	Шницель рубленый	50	7,81	7,09	7,92	127	472/1997
	Макаронные изделия отварные	210	7,7	9	51,3	319	469/1994
	Соус основной красный	40	0,92	1,2	3,2	27	528/3/1994
	АК Компот Южный	200	0,3		28	120	ТТК №1
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>20,53</b>	<b>17,69</b>	<b>116,22</b>	<b>715</b>	



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ Г. ИОШКАР-ОЛЫ»**

(МАУ «Центр детского здорового питания г. Йошкар-Олы»)

Согласовано: Средняя  
Директор Школы № 20



Утверждаю:

Директор МАУ "Центр детского  
здорового питания"



А.М.Волков

**Полдник 1-4 класс М/Д**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник 16.05.2022 г.</b>							
Полдник	Турбинка	100	3,6	5,8	20,2	165	ТТК №21
	Напиток фруктосодержащий в ассортименте	200	6	6,4	9,4	120	ТН
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>9,6</b>	<b>12,2</b>	<b>29,6</b>	<b>285</b>	
<b>Вторник 17.05.2022 г.</b>							
Полдник	Гребешок с цыпленком и рисом	100	14,8	12,4	35	288	ТТК №34
	Молоко питьевое ультрапастеризованное, обогащенное витаминами и йодом	200	6	6,4	9,4	120	ТН
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>20,8</b>	<b>18,8</b>	<b>44,4</b>	<b>408</b>	
<b>Среда 18.05.2022 г.</b>							
Полдник	Пирожок печеный капуста/ яйцо	100	16,2	16,1	39,8	369	ТТК 18
	Фруктовая ряженка в ассортименте	230	2,8	2	12,3	78,4	ТН
<b>Итого за полдник</b>		<b>330</b>	<b>19</b>	<b>18,1</b>	<b>52,1</b>	<b>447,4</b>	
<b>Четверг 19.05.2022 г.</b>							
Полдник	Ватрушка с картофелем и сыром	100	5,85	6,61	13,68	157	ТТК № 5
	Молоко питьевое ультрапастеризованное, обогащенное витаминами и йодом	200	6	6,4	9,4	120	ТН
	Напиток фруктосодержащий в ассортименте	200	6	6,4	9,4	120	ТН
<b>Итого за полдник</b>		<b>500</b>	<b>17,85</b>	<b>19,41</b>	<b>32,48</b>	<b>397</b>	
<b>Пятница 20.05.2022 г.</b>							
Полдник	Котлета в тесте с говядиной	50/50	14,2	12	38	311	701/1994
	Напиток фруктосодержащий в ассортименте	200	6	6,4	9,4	120	ТН
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>20,2</b>	<b>18,4</b>	<b>47,4</b>	<b>431</b>	



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ Г. ИОШКАР-ОЛЫ»**

(МАУ «Центр детского здорового питания г. Йошкар-Олы»)



Согласовано  
Директор Школы № \_\_\_\_\_  
г. Йошкар-Олы



Утверждаю:

Директор МАУ "Центр детского здорового питания"

А.М. Волков

**Обед от 12 и старше\***

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник 16.05.2022 г.</b>							
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,5	4,4	10,5	96	124/2004
	Фрикадельки в соусе	55/50	13,1	14,4	12,7	234	481/1997
	Гречневая каша вязкая	200	5,8	7,7	25,6	195	463/1994
	Напиток из кураги	200	0,4		27,3	117	638/2004
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
<b>Итого</b>		<b>805</b>	<b>27,6</b>	<b>26,9</b>	<b>101,9</b>	<b>764</b>	
<b>Вторник 17.05.2022 г.</b>							
	Суп картофельный с макарон. изд.	250	3,3	3,3	23,9	128	140/2004
	Котлета рыбная( филе трески) с соусом сметанным с томатом	70/30	12,8	8,9	13,6	182	388/2004, 601/2004
	Макаронные изделия отварные	200	10,6	12,4	70,5	440	469/1994
	Чай с шиповником	200	0,4		18,8	81	ТТК № 46
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
<b>Итого</b>		<b>800</b>	<b>30,9</b>	<b>25</b>	<b>152,6</b>	<b>953</b>	
<b>Среда 18.05.2022 г.</b>							
	Суп картофельный с бобовыми на костном бульоне	250	10,3	6,7	29,1	217	139/2004
	Котлета Куриная запеченные	50	8,3	8	20,5	170	ТТК №48
	Рис отварной	230	5,3	9	55,1	321	465/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,3		15,2	60	629/1994
	Соус основной красный	40	0,91	1,197	3,192	2	528/3/1994
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
<b>Итого</b>		<b>802</b>	<b>27,01</b>	<b>25,097</b>	<b>135,992</b>	<b>831</b>	
<b>Четверг 19.05.2022 г.</b>							
	Рассольник ленинградский	250	13,5	5,1	18,1	185	132/2004, 117/1994
	Сарделька по-таирски	40	7,6	5	3,3	65	ТТК № 9
	Макаронные изделия отварные	230	8,4	9,9	56,5	351	469/1994
	Соус основной красный	30	0,6	0,9	2,4	20	528/3/1994
	Чай с шиповником	200	0,4		18,8	81	ТТК № 46
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
<b>Итого</b>		<b>800</b>	<b>34,3</b>	<b>21,3</b>	<b>124,9</b>	<b>824</b>	
<b>Пятница 20.05.2022 г.</b>							
	Борщ с капустой и картофелем на кост. бульоне	250	4,4	4,4	14,6	120	110/2004
	Котлета по-хлыновски	50	8,1	10,2	2,3	133	454/2004
	Каша гречневая рассыпчатая	220	12,7	12,7	59,2	397	463/1994
	Масло сливочное	5	0,05	4,1	0,05	37	14/2005
	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	628/1994
	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
<b>Итого</b>		<b>808</b>	<b>31,65</b>	<b>32,2</b>	<b>133,85</b>	<b>939</b>	

\* 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-ОЛЫ»**  
(МАУ «Центр детского здорового питания г. Йошкар-Олы»)



Согласовано:  
Директор Школы № 20  
г. Йошкар-Олы



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

**Завтрак 12 лет старше, Многодетные и ОВЗ**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник 16.05.2022 г.</b>							
Завтрак	Гарнировка : горошек консервированный	60	0,63		1,1	7	ТТК №40
	Плов по-домашнему с куриным филе	50/190	28,5	17,9	48	445	ТТК № 2/1
	АК Чай с сахаром	200	0,2		15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>33,13</b>	<b>18,3</b>	<b>89,9</b>	<b>632</b>	
<b>Вторник 17.05.2022 г.</b>							
Завтрак	Гарнировка: икра морковная	60	1,6	4,4	8,2	82	78/2004
	Котлета Куриная запеченные	50	8,3	8	20,5	170	ТТК №48
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,5	10,5	48,6	326	463/1994
	Масло сливочное	5	0,05	4,1	0,05	37	14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,3		15,2	60	629/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
<b>Итого за завтрак</b>		<b>552</b>	<b>24,55</b>	<b>27,4</b>	<b>118,35</b>	<b>797</b>	
<b>Среда 18.05.2022 г.</b>							
Завтрак	Крокеты с кабачками тушеные	40	6,9	6,4	2,3	87	ТТК №53
	Картофельное пюре	190	4,2	9,1	29,7	16	472/1994
	Соус основной красный	40	0,92	1,2	3,2	27	528/3/1994
	АК Компот Южный	200	0,3		28	120	ТТК №1
	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>553</b>	<b>18,52</b>	<b>17,5</b>	<b>105,9</b>	<b>444</b>	
<b>Четверг 19.05.2022 г.</b>							
Завтрак	Яйцо куриное отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	324/1997
	Каша рисовая молочная	220	5,7	3,4	39,7	224	ТТК № 65
	Масло сливочное	5	0,05	4,1	0,05	37	14/2005
	Сыр (порционно)	10	2,5	3,2		39	15/2005
	АК Чай с сахаром	200	0,2		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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>558</b>	<b>19,75</b>	<b>16,1</b>	<b>97,75</b>	<b>615</b>	
<b>Пятница 20.05.2022 г.</b>							
Завтрак	Шницель рубленый	50	7,81	7,09	7,92	127	472/1997
	Макаронные изделия отварные	210	7,7	9	51,3	319	469/1994
	Соус основной красный	40	0,92	1,2	3,2	27	528/3/1994
	АК Компот Южный	200	0,3		28	120	ТТК №1
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>20,53</b>	<b>17,69</b>	<b>116,22</b>	<b>715</b>	

\* Стоимость 1 комплекса завтрака на одного учащегося для школьников категории от 12 лет и старше составляет **63** рублей.