



Согласовано:
Директор Школы № 20

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

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



Завтрак 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 23.05.2022 г.							
Завтрак	Гуляш из филе цыпленка	50/50	35	8,7	6,6	202	ТТК №20
	Макаронные изделия отварные	170	6,44	7,45	42,71	220	469/1994
	АК Чай с шиповником	200	0,4		18,8	81	ТТК № 46
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Конфета в ассортименте	11	0,2	1,1	5,1	30,4	ТН
Итого за завтрак		506	43,94	17,45	86,11	594,4	
Вторник 24.05.2022 г.							
Завтрак	Гарнировка: икра морковная	20	0,5	1,3	2,7	27	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	0,03	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
Итого за завтрак		512	23,43	24,3	113	742	
Среда 25.05.2022 г.							
Завтрак	Крокеты с кабачком тушеные	40	6,9	6,4	2,3	87	ТТК №53
	Картофельное пюре	170	3,9	14,6	47,5	355	472/1994
	Соус основной красный	40	0,91	1,19	3,1	26	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
Итого за завтрак		500	15,81	22,59	106,7	710	
Четверг 26.05.2022 г.							
Завтрак	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	324/1997
	Каша рисовая молочная	160	4,2	2,5	32,6	163	ТТК № 65
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37	14/2005
	АК Чай с сахаром	200	0,2		15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Напиток сокосодержащий в ассортименте	200	6	6,4	9,4	120	ТН
Итого за завтрак		630	17,43	17,8	70,25	502	
Пятница 27.05.2022 г.							
Завтрак	Шницель рубленый	80	12,4	11,3	12,6	203	472/1997
	Макаронные изделия отварные	160	6	7	40,1	206	469/1994
	Соус основной красный	40	0,91	1,19	3,1	26	528/3/1994
	АК Компот Южный	200	0,3		28	120	ТТК №1
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
Итого за завтрак		505	21,51	19,69	96,7	616	
Понедельник 30.05.2022 г.							
Завтрак	Гуляш из филе цыпленка	50/50	35	8,7	6,6	202	ТТК №20
	Макаронные изделия отварные	170	6,44	7,45	42,71	220	469/1994
	АК Чай с шиповником	200	0,4		18,8	81	ТТК № 46
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Конфета в ассортименте	11	0,2	1,1	5,1	30,4	ТН
Итого за завтрак		506	43,94	17,45	86,11	594,4	
Вторник 31.05.2022 г.							
Завтрак	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	324/1997
	Каша пшеничная на молоке	160	5	7,5	38	192	302/2004
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37	14/2005
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	АК Чай с сахаром	200	0,2		15	58	628/1994
	Напиток сокосодержащий в ассортименте	200	6	6,4	9,4	120	ТН
Итого за завтрак		630	18,23	22,8	75,65	531	

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

Согласовано:
Директор Школы № 20

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		
Понедельник 23.05.2022 г.							
Завтрак	Гуляш из филе цыпленка	50/50	35	8,7	6,6	202	ТТК №20
	Макаронные изделия отварные	200	7,5	8,7	49,9	257	469/1994
	АК Чай с шиповником	200	0,4		18,8	81	ТТК № 46
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Конфета в ассортименте	11	0,2	1,1	5,1	30,4	ТН
Итого за завтрак		550	45	18,7	93,3	631,4	
Вторник 24.05.2022 г.							
Завтрак	Гарнировка: икра морковная	40	1	2,6	5,4	54	78/2004
	Котлета Куриная запеченные	50	8,3	8	20,5	170	ТТК №48
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,6	11,6	53,9	361	463/1994
	Масло сливочное	5	0,03	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
Итого за завтрак		552	25,03	26,7	121	804	
Среда 25.05.2022 г.							
Завтрак	Крокеты с кабачком тушеные	40	6,9	6,4	2,3	87	ТТК №53
	Картофельное пюре	190	4,3	16,2	52,7	394	472/1994
	Соус основной красный	40	0,91	1,19	3,1	26	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
Итого за завтрак		553	18,61	24,59	128,8	821	
Четверг 26.05.2022 г.							
Завтрак	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	324/1997
	Каша рисовая молочная	160	4,2	2,5	32,6	163	ТТК № 65
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37	14/2005
	АК Чай с сахаром	200	0,2		15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Напиток сокоосодержащий в ассортименте	200	6	6,4	9,4	120	ТН
Итого за завтрак		630	17,43	17,8	70,25	502	
Пятница 27.05.2022 г.							
Завтрак	Шницель рубленый	80	12,4	11,3	12,6	203	472/1997
	Макаронные изделия отварные	180	6,7	7,8	44,9	230	469/1994
	Соус основной красный	40	0,91	1,19	3,1	26	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
Итого за завтрак		550	24,11	20,69	114,4	701	
Понедельник 30.05.2022 г.							
Завтрак	Гуляш из филе цыпленка	50/50	35	8,7	6,6	202	ТТК №20
	Макаронные изделия отварные	200	7,5	8,7	49,9	257	469/1994
	АК Чай с шиповником	200	0,4		18,8	81	ТТК № 46
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Конфета в ассортименте	11	0,2	1,1	5,1	30,4	ТН
Итого за завтрак		550	45	18,7	93,3	631,4	
Вторник 31.05.2022 г.							
Завтрак	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	324/1997
	Каша пшеничная на молоке	160	5	7,5	38	192	302/2004
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37	14/2005
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	АК Чай с сахаром	200	0,2		15	58	628/1994
	Напиток сокоосодержащий в ассортименте	200	6	6,4	9,4	120	ТН
Итого за завтрак		630	18,23	22,8	75,65	531	

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

Согласовано:
Директор Школы № 20

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

Завтрак 12 лет и старше *

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 23.05.2022 г.							
Завтрак	Гуляш из филе цыпленка	50/50	35	8,7	6,6	202	ТТК №20
	Макаронные изделия отварные	190	7,1	8,2	47,3	244	469/1994
	АК Чай с шиповником	200	0,4		18,8	81	ТТК № 46
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
	Конфета в ассортименте	11	0,2	1,1	5,1	30,4	ТН
Итого за завтрак		551	46,5	18,4	103,6	679,4	
Вторник 24.05.2022 г.							
Завтрак	Гарнировка: икра морковная	40	1	2,6	5,4	54	78/2004
	Котлета Куриная запеченные	50	8,3	8	20,5	170	ТТК №48
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,6	11,6	53,9	361	463/1994
	Масло сливочное	5	0,03	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
Итого за завтрак		552	25,03	26,7	121	804	
Среда 25.05.2022 г.							
Завтрак	Крокеты с кабачком тушеные	40	6,9	6,4	2,3	87	ТТК №53
	Картофельное пюре	190	4,3	16,2	52,7	394	472/1994
	Соус основной красный	40	0,91	1,19	3,1	26	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
Итого за завтрак		553	18,61	24,59	128,8	821	
Четверг 26.05.2022 г.							
Завтрак	Птица отварная (бедро)	90	14,58	4,5	0,4	186	ТТК № 66
	Рис отварной	170	4	7	40,1	251	465/1994
	Соус основной красный	40	0,91	1,19	3,1	26	528/3/1994
	АК Чай с сахаром	200	0,2		15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
Итого за завтрак		550	23,49	13,09	84,4	643	
Пятница 27.05.2022 г.							
Завтрак	Шницель рубленый	80	12,4	11,3	12,6	203	472/1997
	Макаронные изделия отварные	210	7,8	9,1	52,5	269	469/1994
	Соус основной красный	40	0,91	1,19	3,1	26	528/3/1994
	АК Компот Южный	200	0,3		28	120	ТТК №1
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
Итого за завтрак		555	23,31	21,79	109,1	679	
Понедельник 30.05.2022 г.							
Завтрак	Гуляш из филе цыпленка	50/50	35	8,7	6,6	202	ТТК №20
	Макаронные изделия отварные	190	7,1	8,2	47,3	244	469/1994
	АК Чай с шиповником	200	0,4		18,8	81	ТТК № 46
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
	Конфета в ассортименте	11	0,2	1,1	5,1	30,4	ТН
Итого за завтрак		551	46,5	18,4	103,6	679,4	
Вторник 31.05.2022 г.							
Завтрак	Шницель рубленый	60	9,3	8,4	9,4	152	472/1997
	Рис отварной	200	4,6	8,1	46,9	293	465/1994
	Соус основной красный	40	0,91	1,19	3,1	26	528/3/1994
	АК Чай с сахаром	200	0,2		15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
Итого за завтрак		550	18,81	18,09	100,2	651	

* Стоимость 1 комплекса завтрака на одного учащегося для школьников категории от 12 лет и старше составляет **65** рублей.



**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.М. Волков

Обед 12 лет и старше *

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 23.05.2022 г.							
	Щи из свежей капусты с картофелем на кост. бульоне	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
Итого за обед		805	27,6	26,9	101,9	764	
Вторник 24.05.2022 г.							
	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
Итого за обед		800	30,9	25	152,6	953	
Среда 25.05.2022 г.							
	Суп картофельный с бобовыми на костном бульоне	250	10,3	6,7	29,1	217	139/2004
	Котлета Куринная запеченные	50	8,3	8	20,5	170	ТТК №48
	Рис отварной	210	4,8	8,1	50,1	292	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	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
Итого за обед		807	28,41	24,4	144	863	
Четверг 26.05.2022 г.							
	Рассольник ленинградский	250	13,5	5,1	18,1	185	132/2004, Т17/1994
	Сарделька по-таирски	50	9,5	6,2	4,1	81	ТТК № 9
	Макаронные изделия отварные	210	7,6	9	51,4	319	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
Итого за обед		800	35,4	21,6	120,6	808	
Пятница 27.05.2022 г.							
	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	250	15,8	15,8	74	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
Итого за обед		805	32,35	34,9	132	867	
Понедельник 30.05.2022 г.							
	Щи из свежей капусты с картофелем на кост. бульоне	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
Итого за обед		805	27,6	26,9	101,9	764	
Вторник 31.05.2022 г.							
	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
Итого за обед		800	30,9	25	152,6	953	

* 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
Средняя общеобразовательная школа № 20 г. Йошкар-Олы

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

Полдник 7-12 лет, многодетные и ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 23.05.2022 г.							
Полдник	Завиток	100	7,8	27,6	42,6	414	ТТК № 4
	Напиток сокоосодержащий в ассортименте	200	6	6,4	9,4	120	ТН
	Конфета в ассортименте	11	0,2	1,1	5,1	30,4	ТН
Итого за полдник		311	7,8	27,6	42,6	414	
Вторник 24.05.2022 г.							
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
Итого за полдник		300	20,8	18,8	44,4	408	
Среда 25.05.2022 г.							
Полдник	Завиток	100	7,8	27,6	42,6	414	ТТК № 4
	Напиток сокоосодержащий в ассортименте	200	6	6,4	9,4	120	ТН
	Конфета в ассортименте	11	0,2	1,1	5,1	30,4	ТН
Итого за полдник		311	7,8	27,6	42,6	414	
Четверг 26.05.2022 г.							
Полдник	Хачапури с сыром	100	16,2	16,1	39,8	369	ТТК №18
	Молоко питьевое ультрапастеризованное, обогащенное витаминами и йодом	200	6	6,4	9,4	120	ТН
Итого за полдник		300	16,2	16,1	39,8	369	
Пятница 27.05.2022 г.							
Полдник	Ватрушка с картофелем и сыром	130	7,5	8,5	17,6	157	ТТК № 5
	Напиток сокоосодержащий в ассортименте	200	6	6,4	9,4	120	ТН
	Батончик Бон тайм	20	0,5	2,8	15,8	90	ТН
Итого за полдник		350	14	17,7	42,8	367	
Понедельник 30.05.2022 г.							
Полдник	Полоска студенческая	100	6,7	26,9	45,2	523	ТТК №16
	Молоко питьевое ультрапастеризованное, обогащенное витаминами и йодом	200	6	6,4	9,4	120	ТН
	Батончик Бон тайм	20	0,5	2,8	15,8	90	ТН
Итого за полдник		320	13,2	36,1	70,4	733	
Вторник 31.05.2022 г.							
Полдник	Ватрушка с картофелем и сыром	130	7,5	8,5	17,6	157	ТТК № 5
	Напиток сокоосодержащий в ассортименте	200	6	6,4	9,4	120	ТН
	Конфета в ассортименте	2/11	0,4	2,2	10,2	60,8	ТН
Итого за полдник		352	13,9	17,1	37,2	337,8	