



**Усиленный завтрак
(ВАРИАНТ) ***

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 09.01.2023							
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
	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	45,3	22,9	92	758	
Вторник 10.01.2023							
Завтрак	Птица отварная (бедро)	90	14,6	4,5	0,4	186	ТТК № 66
	Картофельное пюре	160	3,51	7,48	24,2	181	472/1994
	Напиток апельсиновый	200	0,1	0	25,2	96	599/1994
	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		525	24	26	84	731	
Среда 11.01.2023							
Завтрак	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
	Рис отварной	150	3,3	5,8	37	204	465/1994
	Компот из изюма	200	0,4	0	27,3	107	638/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК № 57
	Булочка со сгущенкой	75	4,8	12,1	38	260	ТТК № 6
Итого за завтрак		550	19,3	27,9	134	821	
Четверг 12.01.2023							
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
	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	630/3/1994
	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	18,8	21,2	83,4	596	
Пятница 13.01.2023							
Завтрак	Котлета Куриная запеченные	50	8,3	8	20,5	170	ТТК №48
	Соус основной красный	50	1,15	1,5	3,84	32	528/3/1994
	Макаронные изделия отварные	160	6,07	7,03	40,2	250	469/1994
	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
	Кольцо песочное	75	5,8	22,5	30	409	ТТК №20
Итого за завтрак		560	23,6	39,2	126	1003	

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



Согласовано:
 Директор Школы № 20
 г. Юшкар-Олы



утверждаю:
 Директор МАУ «Центр детского
 питания» М. Волков
 г. Юшкар-Олы

**Полдник от 7 до 12 лет
 Многодетные и ОВЗ**

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 09.01.2023							
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 черноплодной рябины и свежих яблок	200	0,25	0	25,1	99	ТТК№28.1
	Молоко питьевое ультрапастеризованное, обогащенное витаминами и йодом	200	6	6,4	9,4	120	ТН
Итого за полдник		605	6,24	14,1	91,49	564	
Вторник 10.01.2023							
Полдник	Каша из овсяных хлопьев Геркулес молочная	150	6,6	4,62	30,3	157	Т4/2004
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Напиток из кураги	200	1,1	0	31,5	125	638/2004
	Напиток фруктосодержащий в ассортименте	200	6	6,4	9,4	120	ТН
Итого за полдник		575	15,6	11,22	84,1	463	
Среда 11.01.2023							
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		575	12,54	13,23	70,76	408	
Четверг 12.01.2023							
Полдник	Каша пшеничная молочная	150	5,1	6,3	32,9	170	ТТК №64
	Бутерброд с маслом	10/25	1,9	8,5	12,9	136	1/3/1997.
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Компот из изюма	200	0,4	0	27,3	107	638/2004
Итого за полдник		410	9,3	15	86	474	
Пятница 13.01.2023							
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
	Напиток лимонный	200	0,2	0	25,6	103	699/2004
	Молоко питьевое ультрапастеризованное, обогащенное витаминами и йодом	200	6	6,4	9,4	120	ТН
Итого за полдник		575	12,54	9,25	81,83	452	

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



Завтрак 7-12 лет

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 09.01.2023							
Завтрак	Гуляш из филе цыпленка	50/50	35	8,7	6,6	202	ТТК №20
	Макаронные изделия отварные	180	6,7	7,8	40,9	237	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
Итого за завтрак		505	43,8	16,7	75,4	558	
Вторник 10.01.2023							
Завтрак	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	150	3,3	5,8	37	204	465/1994
	Напиток апельсиновый	200	0,1	0	25,2	96	599/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
Итого за завтрак		500	15,5	14,4	94,9	547	
Среда 11.01.2023							
Завтрак	Молочный суп с макаронными изделиями	200	4	5,1	17	119	160/2004
	Бутерброд с сыром	5/20/25	7,1	10,5	10,5	165	3/2004
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	324/1997
	Кисель яблочный	200	0,1	0	27,49	107	ТТК № 429
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
Итого за завтрак		515	18,2	20,4	68,19	515	
Четверг 12.01.2023							
Завтрак	Котлета Куриная запеченные	50	8,3	8	20,5	170	ТТК №48
	Соус основной красный	50	1,15	1,5	3,84	32	528/3/1994
	Макаронные изделия отварные	160	6,07	7,03	40,2	250	469/1994
	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	630/3/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
Итого за завтрак		510	20,9	18,5	107,6	661	
Пятница 13.01.2023							
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	150	3,32	7,06	22,89	171	472/1994
	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 за завтрак		700	17,3	15,3	74,63	511	

* Стоимость 1 комплекса завтрака на одного учащегося для школьников категории от 7 до 12 лет составляет 63 рубля.



Согласовано:
 Директор Школы № 57
 г. Йошкар-Ола



Согласовано:
 Директор МАУ "Центр
 специального
 образования"
 г. Йошкар-Ола
 А.М. Волков

**2 ЗАВТРАК от 7 до 12 лет
 Многолетние и ОВЗ**

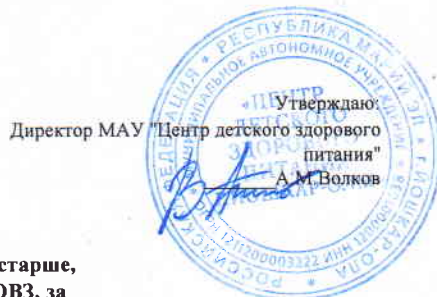
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 09.01.2023							
Полдник	Макаронны запеченные с сыром	180	9,82	7,5	44,09	284	ТТК №226
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Напиток из черноплодной рябины и свежих яблок	200	0,25	0	25,1	99	ТТК №28.1
	Молоко питьевое ультрапастеризованное, обогащенное витаминами и йодом	200	6	6,4	9,4	120	ТН
Итого за полдник		605	6,24	14,1	91,49	564	
Вторник 10.01.2023							
Полдник	Каша из овсяных хлопьев Геркулес молочная	150	6,6	4,62	30,3	157	Т4/2004
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Напиток из кураги	200	1,1	0	31,5	125	638/2004
	Напиток фруктосодержащий в ассортименте	200	6	6,4	9,4	120	ТН
Итого за полдник		575	15,6	11,22	84,1	463	
Среда 11.01.2023							
Полдник	Каша пшенная 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		575	12,54	13,23	70,76	408	
Четверг 12.01.2023							
Полдник	Каша пшеничная молочная	150	5,1	6,3	32,9	170	ТТК №64
	Бутерброд с маслом	10/25	1,9	8,5	12,9	136	1/3/1997.
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Компот из изюма	200	0,4	0	27,3	107	638/2004
Итого за полдник		410	9,3	15	86	474	
Пятница 13.01.2023							
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
	Напиток лимонный	200	0,2	0	25,6	103	699/2004
	Молоко питьевое ультрапастеризованное, обогащенное витаминами и йодом	200	6	6,4	9,4	120	ТН
Итого за полдник		575	12,54	9,25	81,83	452	

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



Согласовано:

Директор ЦОД № 20



Утверждаю:

Директор МАУ "Центр детского здорового питания"

А. М. Волков

**Завтрак 12 лет и старше,
многодетные и ОВЗ, за
родительскую плату**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 09.01.2023							
Завтрак	Гуляш из филе цыпленка	50/50	35	8,7	6,6	202	ТТК №20
	Макаронные изделия отварные	200	7,3	8,5	44,9	260	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		550	46,3	17,6	92,3	642	
Вторник 10.01.2023							
Завтрак	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	4,2	7,5	55,5	265	465/1994
	Напиток апельсиновый	200	0,1	0	25,2	96	599/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
Итого за завтрак		550	16,4	16,1	113,4	608	
Среда 11.01.2023							
Завтрак	Котлеты Домашние	60	7,5	8,4	11,55	153	271/2/2005
	Соус основной красный	40	0,92	1,2	3,07	25	528/3/1994
	Картофельное пюре	200	4,3	9,1	29,7	222	472/1994
	Кисель яблочный	200	0,1	0	27,49	107	ТТК № 429
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
	Итого за завтрак		550	16,6	19,1	97,61	629
Четверг 12.01.2023							
Завтрак	Котлета Куриная запеченные	50	8,3	8	20,5	170	ТТК №48
	Соус основной красный	50	1,15	1,5	3,84	32	528/3/1994
	Макаронные изделия отварные	200	7,5	8,7	50,2	312	469/1994
	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	630/3/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
Итого за завтрак		550	22,4	20,2	117,64	723	
Пятница 13.01.2023							
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	200	4,3	9,1	29,7	222	472/1994
	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 за завтрак		550	18,3	17,3	81,44	562	

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



**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 09.01.2023							
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
	Напиток из плодов шиповника	200	0,8	0	30	119	705/2004
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
	Итого		800	27,7	21,2	103	840
Вторник 10.01.2023							
Обед	Борщ Сибирский на костном бульоне	250	6,6	4,5	18,2	141	113/1994
	Котлета рыбная из минтая	70	12,1	7,2	11,6	156	388/2004
	Соус основной красный	30	0,69	0,9	2,3	19	528/3/1994
	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	27,8	22,3	103	723
Среда 11.01.2023							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на костном бульоне	250	4,5	4,3	10,5	108	124/2004
	Сарделька по-таирски	50	9,6	6,25	4,2	82	ТТК№9
	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
	Напиток апельсиновый	200	0,1	0	25,2	96	599/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
	Итого		800	43,6	20,2	88,9	730
Четверг 12.01.2023							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на костном бульоне	250	10,3	6,8	29,1	217	139/20044
	Котлета "Улыбка"	50	6,97	5,7	4,07	96	ТТК № 13
	Соус основной красный	50	1,15	1,5	3,84	32	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	33,9	25,5	133	877
Пятница 13.01.2023							
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
	Рис отварной	180	3,8	6,9	44,2	243	465/1994
	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	29,1	18,7	102	700

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