



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



Согласовано:  
Директор Школы №



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

2 Полдник от 7 до 12 лет  
Многодетные и ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник 05.12.2022</b>							
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	
<b>Вторник 06.12.2022</b>							
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	
<b>Среда 07.12.2022</b>							
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
	Компот из изюма	200	0,4	0	27,3	107	638/2004
	Фрукт: яблоко свежее	150	0,34	0	18,6	69	338/2005
Итого за полдник		525	7,74	6,5	91,7	407	
<b>Четверг 08.12.2022</b>							
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	
<b>Пятница 09.12.2022</b>							
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»



Согласовано:  
Директор Школы № 20



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

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник 05.12.2022</b>							
Завтрак	Гуляш из филе цыпленка	50/50	35	8,7	6,6	202	ТТК №20
	Макаронные изделия отварные	200	7,5	8,5	50,2	292	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		<b>550</b>	<b>46,5</b>	<b>17,6</b>	<b>97,6</b>	<b>674</b>	
<b>Вторник 06.12.2022</b>							
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	210	7,04	8,25	45,54	235	ТТК №64
	АК 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		<b>550</b>	<b>18,3</b>	<b>19,2</b>	<b>100,64</b>	<b>603</b>	
<b>Среда 07.12.2022</b>							
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
	Каша гречневая рассыпчатая	190	10,7	10,7	50,12	333	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
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
Итого за завтрак		<b>555</b>	<b>23,6</b>	<b>19,5</b>	<b>102,02</b>	<b>651</b>	
<b>Четверг 08.12.2022</b>							
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	200	4,4	9,3	30,4	227	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		<b>550</b>	<b>21,3</b>	<b>18,5</b>	<b>107,5</b>	<b>613</b>	
<b>Пятница 09.12.2022</b>							
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	190	4,2	7,4	46,8	258	465/1994
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК № 57
Итого за завтрак		<b>556</b>	<b>17,3</b>	<b>16,1</b>	<b>101,74</b>	<b>579</b>	

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



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		
<b>Понедельник 05.12.2022</b>							
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
<b>Итого</b>		<b>800</b>	<b>27,7</b>	<b>21,2</b>	<b>103</b>	<b>802</b>	
<b>Вторник 06.12.2022</b>							
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
<b>Итого</b>		<b>800</b>	<b>28,6</b>	<b>20</b>	<b>94,2</b>	<b>673</b>	
<b>Среда 07.12.2022</b>							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на костном бульоне	250	4,5	4,3	10,5	108	124/2004
	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
	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
<b>Итого</b>		<b>800</b>	<b>43,6</b>	<b>20,2</b>	<b>88,9</b>	<b>768</b>	
<b>Четверг 08.12.2022</b>							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на костном бульоне	250	10,3	6,8	29,1	217	139/20044
	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
	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
<b>Итого</b>		<b>805</b>	<b>33,9</b>	<b>26,2</b>	<b>131</b>	<b>868</b>	
<b>Пятница 09.12.2022</b>							
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
	Макаронные изделия отварные	180	6,7	7,6	45,1	262	469/1994
	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
<b>Итого</b>		<b>800</b>	<b>29,1</b>	<b>18,7</b>	<b>102</b>	<b>700</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. ИОШКАР-ОЛА»



Усиленный завтрак  
(ВАРИАНТ) \*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник 05.12.2022</b>							
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>508</b>	<b>45,3</b>	<b>22,9</b>	<b>92</b>	<b>758</b>	
<b>Вторник 06.12.2022</b>							
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>515</b>	<b>24,1</b>	<b>24,5</b>	<b>100</b>	<b>781</b>	
<b>Среда 07.12.2022</b>							
Завтрак	Филе цыпленка, запеченное с помидорами	90	15,5	11,1	2,2	172	ТТК № 35
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	8,5	41,9	255	463/1994
	АК Напиток из кураги	200	1,1	0	31,5	125	638/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК № 57
	Батончик Чио Рио	30	1,05	9	17,4	156	ТН
<b>Итого за завтрак</b>		<b>503</b>	<b>28,6</b>	<b>29</b>	<b>110</b>	<b>780</b>	
<b>Четверг 08.12.2022</b>							
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>20,1</b>	<b>31,8</b>	<b>107</b>	<b>795</b>	
<b>Пятница 09.12.2022</b>							
Завтрак	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
	Рис отварной	150	3,3	5,8	37	204	465/1994
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК № 46
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК №57
	Батончик Супер	40	1	6,3	28,7	172	ТН
<b>Итого за завтрак</b>		<b>515</b>	<b>14,7</b>	<b>19,5</b>	<b>105</b>	<b>646</b>	

\* 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:  
Директор Школы №



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

Завтрак 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник 05.12.2022</b>							
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	
<b>Вторник 06.12.2022</b>							
Завтрак	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	150/20	21,7	14,6	33,07	355	ТТК № 5.4
	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
	Напиток фруктосодержащий в ассортименте	200	6	6,4	9,4	120	ТН
Итого за завтрак		595	8,3	6,6	41,1	617	
<b>Среда 07.12.2022</b>							
Завтрак	Пельмени отварные	200	15,5	8	29,7	245	664/1994
	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
	Фрукт: яблоко свежее	150	0,34	0	18,6	69	338/2005
Итого за завтрак		590	18,5	8,4	80,4	446	
<b>Четверг 08.12.2022</b>							
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		500	20,2	16,3	99,99	557	
<b>Пятница 09.12.2022</b>							
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»



Согласовано:  
Директор Школы № 10



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

2 ЗАВТРАК от 7 до 12 лет  
Многодетные и ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник 05.12.2022</b>							
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>575</b>	<b>6,24</b>	<b>24,15</b>	<b>117,2</b>	<b>728</b>	
<b>Вторник 06.12.2022</b>							
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>605</b>	<b>18,82</b>	<b>14,1</b>	<b>97,89</b>	<b>590</b>	
<b>Среда 07.12.2022</b>							
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
	Компот из изюма	200	0,4	0	27,3	107	638/2004
	Фрукт: яблоко свежее	150	0,34	0	18,6	69	338/2005
<b>Итого за полдник</b>		<b>525</b>	<b>7,74</b>	<b>6,5</b>	<b>91,7</b>	<b>407</b>	
<b>Четверг 08.12.2022</b>							
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>575</b>	<b>12,54</b>	<b>13,23</b>	<b>70,76</b>	<b>408</b>	
<b>Пятница 09.12.2022</b>							
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>575</b>	<b>12,54</b>	<b>9,25</b>	<b>93,83</b>	<b>455</b>	

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