



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

Согласовано:
Директор Школы № _____



Утверждаю:
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							
Завтрак	Гарнировка: огурцы свежие	20	0,2	0	0,6	3,5	576/2004
	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 шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК № 46
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК № 57
Итого за завтрак		503	43,7	15,7	80,7	578,5	
Вторник							
Завтрак	Птица отварная (бедро)	90	14,6	4,5	0,4	186	ТТК № 66
	Гречневая каша вязкая	160	4,78	7,23	23,7	181	463/1994
	АК 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 за завтрак		550	24	12,1	79,9	608	
Среда							
Завтрак	Крокеты с кабачком тушеные	40	6,9	6,4	2,3	87	ТТК №53
	Макаронные изделия отварные	150	5,69	6,57	37,7	180	464/1994
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Молоко питьевое ультрапастеризованное, обогащенное витаминами и йодом	200	6	6,4	9,4	120	ТН
Итого за завтрак		615	20,7	19,6	77,3	506	
Четверг							
Завтрак	Гарнировка: огурцы свежие	30	0,3	0	0,9	5,2	576/2004
	Биточки рыбные (филе минтая)	60	12,1	6,48	9,96	142,8	324/2/1994
	Пюре картофельное	160	3,39	7,2	23,2	173,8	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	19,8	14,1	97,5	549,8	
Пятница							
Завтрак	Котлеты рубленые из филе цыплят	50	9,8	5,8	4,8	120	499/2004
	Рис отварной	200	3,7	6,3	39,2	227	465/1994
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37	14/2005
	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		500	18,9	18,2	87,2	593	



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

Согласовано:

Директор Школы № _____

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



Обед 7-12 лет *

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
	Суп крестьянский с крупой на костном бульоне	200	9,2	5,9	10,4	123	134/2004
	Крокеты с кабачком тушеные	40	6,9	6,4	2,3	87	ТТК №53
	Каша гречневая рассыпчатая	170	9,77	9,77	47,9	291	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	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
Итого за обед		700	32,4	22,9	119	755	
Вторник							
	Борщ Сибирский на костном бульоне	200	18,3	5,5	13,2	189	113/1994; 112/2004
	Рыба тушеная с овощами (филе горбуши)	50/50	15	10,9	7,9	220	309/2004; 601/2004
	Пюре картофельное	150	3,2	6,8	21,9	164	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 за обед		700	40,5	23,6	83,8	753	
Среда							
	Рассольник Ленинградский на костном бульоне	200	10,8	4,08	14,5	148	132/2004, Т17/1994
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	28	7	5,3	198	ТТК №20
	Рис отварной	160	3,9	6,67	41,5	240	465/1994
	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 обед		700	2,4	0,4	16,9	718	
Четверг							
	Суп картофельный с бобовыми на костном бульоне/цыпленок отварной	200	8,24	5,36	23,3	173	139/2004
	Шницель Тотоша запеченный	50	9,9	5,3	2,2	121	ТТК №50
	Макаронные изделия отварные	150	5,7	6,61	37,5	233	469/1994
	Соус основной красный	40	0,91	1,19	3,1	26	528/3/1994
	Напиток лимонный	200	0,2	0	25,6	103	699/2004
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
Итого за обед		710	28,8	18,9	117	778	
Пятница							
	Суп картофельный/цыпленок отварной	200/20	5,8	4	19,8	134	140/2004,Т17/1994
	Котлета Куриная запеченные	50	8,3	8	20,5	170	ТТК №48
	Каша гречневая вязкая	180	4,13	6,32	20,7	158	464/1994
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК № 46
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТН
Итого за обед		700	22,4	18,7	106	665	



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

Согласовано:
Директор Школы № _____

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							
Завтрак	Гарнировка: огурцы свежие	20	0,2	0	0,6	3,5	576/2004
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	35	8,7	6,6	223	ТТК №20
	Макаронные изделия	170	6,37	7,25	41,7	243	469/1994
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК № 46
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК № 57
Итого за завтрак		556	46,8	16,8	102	694,5	
Вторник							
Завтрак	Птица отварная (бедро)	90	14,6	4,5	0,4	186	ТТК № 66
	Гречневая каша вязкая	210	6,3	9,52	31,2	239	463/1994
	АК 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 за завтрак		550	25,5	14,4	87,4	666	
Среда							
Завтрак	Крокеты с кабачком тушеные	40	6,9	6,4	2,3	87	ТТК №53
	Макаронные изделия отварные	150	5,68	6,6	37,6	180	464/1994
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: яблоко свежее	100	0,23	0	12,4	46,8	338/2005
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
Итого за завтрак		515	14,9	13,2	80,2	432,8	
Четверг							
Завтрак	Гарнировка: огурцы свежие	30	0,3	0	0,9	5,2	576/2004
	Биточки рыбные (филе минтая)	60	12,1	6,48	9,96	142,8	324/2/1994
	Пюре картофельное	230	4,84	10,3	33,2	248,5	472/1994
	АК Компот из свежих яблок	200	0,2	0	37,6	106	585/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК № 57
Итого за завтрак		553	19,9	17,2	98,5	575	
Пятница							
Завтрак	Котлеты рубленые из филе цыплят	50	9,8	5,8	4,8	120	499/2004
	Рис отварной	210	3,86	6,58	40,9	236	465/1994
	Соус основной красный	40	0,91	1,19	3,1	26	528/3/1994
	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	20	15,6	91,9	591	



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

Согласовано:

Директор Школы № _____

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							
	Суп крестьянский с крупой на костном бульоне	250	11,5	7,3	13	154	134/2004
	Крокеты с кабачком тушеные	40	6,9	6,4	2,3	87	ТТК №53
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	10,2	50,3	314	463/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Соус основной красный	40	0,91	1,19	3,1	26	528/3/1994
	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
Итого за обед		800	36	25,9	127	835	
Вторник							
	Борщ Сибирский на костном бульоне	250	22,7	7	16,3	233	113/1994;112/2004
	Рыба тушеная с овощами (филе горбуши)	50/50	15	10,9	7,9	290	309/2004; 601/2004
	Макаронные изделия отварные	170	6,42	7,42	42,6	203	464/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	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
Итого за обед		803	46,7	25,7	98,7	856	
Среда							
	Рассольник Ленинградский на костном бульоне	250	13,5	5,1	18,1	185	132/2004, Т17/1994
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	28	7	5,3	198	ТТК №20
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Рис отварной	190	3,7	6,3	39,2	245	465/1994
	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 за обед		805	49,8	19	108	821	
Четверг							
	Суп картофельный с бобовыми на костном бульоне	250	10,3	6,7	29,1	217	139/2004
	Шницель Тотоша запеченный	50	9,79	5,22	2,14	145	ТТК №50
	Макаронные изделия отварные	210	7,82	9,15	52,3	257	464/1994
	Напиток лимонный	200	0,2	0	25,6	103	699/2004
	Соус основной красный	40	0,91	1,19	3,1	26	528/3/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
Итого за обед		800	32,8	22,7	138	870	
Пятница							
	Суп картофельный/цыпленок отварной	250/20	6,3	5	22,3	158	140/2004,Т17/1994
	Котлета Куриная запеченные	50	8,3	8	20,5	170	ТТК №48
	Каша гречневая вязкая	230	6,9	10,4	34	261	464/1994
	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 обед		800	25,7	23,8	121	792	