



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

Согласовано:  
Директор Школы № \_\_\_\_\_



Завтрак 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник</b>							
Завтрак	Гарнировка: Салат из квашеной капусты	50	0,42	2,67	3,56	41	ТТК№69
	Плов по-домашнему	50/150	16,8	15,9	1,8	316	ТТК № 2
	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	21,22	18,97	46,16	537	
<b>Вторник</b>							
Завтрак	Гарнировка: икра свекольная	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	170	10,2	10,2	47,09	316	463/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
Итого за завтрак		507	23,4	20,8	112,69	709	
<b>Среда</b>							
Завтрак	Крокеты с кабачками тушеные	40	6,9	6,4	2,3	87	ТТК №53
	Рис отварной	150	3,51	5,92	36,27	216	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
	Молоко питьевое ультрапастеризованное, обогащенное витаминами и йодом	200	6	6,4	9,4	120	ТН
Итого за завтрак		615	18,61	18,92	88,87	604	
<b>Четверг</b>							
Завтрак	Рыба по-школьному (филе горбуши)	50	11,4	3,3	2,07	85	ТТК№39
	Гречневая каша вязкая	200	5,9	7,83	25,88	198	463/1994
	Соус основной красный	30	0,69	0,9	2,4	20	528/3/1994
	АК Компот из изюма	200	0,4	0	27,3	107	638/2004
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
Итого за завтрак		505	20,29	12,23	70,55	471	
<b>Пятница</b>							
Завтрак	Шницель рубленый	50	7,81	7,09	7,92	127	472/1997
	Макаронные изделия отварные	170	9,01	10,54	59,9	374	469/1994
	Соус основной красный	30	0,69	0,9	2,4	20	528/3/1994
	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	21,51	18,93	133,62	749	



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ Г. ИОШКАР- ОЛЫ»  
(МАУ "Центр детского здорового питания г. Иошкар-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		
<b>Понедельник</b>							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на костном бульоне	200	3,6	3,5	8,4	77,2	124/2004
	Фрикадельки в соусе	55/50	13,1	14,4	12,7	234	481/1997
	Гречневая каша вязкая	170	5,01	6,65	21,99	168	463/1994
	Напиток из кураги	200	0,4	0	27,3	117	638/2004
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
<b>Итого</b>		<b>700</b>	<b>24,01</b>	<b>24,75</b>	<b>83,29</b>	<b>657,2</b>	
<b>Вторник</b>							
Обед	Суп картофельный с макарон.изд./цыпленок отварной	200/20	12,4	3,8	19,3	155	140/2004, Т17/1994
	Котлета рыбная (филе трески) с соусом сметанным с томатом	70/30	12,9	8,8	13,7	158	388/2004, 601/2004
	Макаронные изделия отварные	150	7,95	9,3	52,8	330	469/1994
	Напиток из плодов шиповника	200	0,8	0	30	119	705/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК № 57
<b>Итого</b>		<b>703</b>	<b>36,45</b>	<b>22,3</b>	<b>132,7</b>	<b>834</b>	
<b>Среда</b>							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на костном бульоне/цыпленок отварной	200/20	9,3	6,5	24,8	194	139/2004, 106А/2004
	Котлета Куриная запеченная	50	8,3	8	20,5	170	ТТК №48
	Каша гречневая рассыпчатая	170	10,2	10,2	47,09	316	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
<b>Итого</b>		<b>705</b>	<b>32,4</b>	<b>25,3</b>	<b>137,39</b>	<b>873</b>	
<b>Четверг</b>							
Обед	Рассольник ленинградский /цыпленок отварной	200/20	13,9	5,4	16,2	166	132/2004; Т17/1994
	Жаркое сюрприз	50/150	18,8	10,5	31,8	280	ТТК30
	Напиток лимонный	200	0,2	0	25,6	103	699/2004
	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</b>		<b>703</b>	<b>39,1</b>	<b>16,7</b>	<b>116,3</b>	<b>743</b>	
<b>Пятница</b>							
Обед	Борщ с капустой и картофелем /фрик.мясные	200/20	8,1	5,6	11,9	136	110/2004;112/2004
	Тефтели Детские тушеные	50	6,9	6,4	2,3	87	ТТК №54
	Соус основной красный	40	0,91	1,197	3,192	2	528/3/1994
	Рис отварной	200	4,4	7,4	46	274	465/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТН
<b>Итого</b>		<b>703</b>	<b>22,91</b>	<b>21</b>	<b>95,292</b>	<b>629</b>	



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		
<b>Понедельник</b>							
Завтрак	Гарнировка: Салат из квашеной капусты	60	0,48	3	4	47	ТТК№69
	Плов по-домашнему	50/190	17,1	18,6	5,1	352	ТТК № 2
	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>21,58</b>	<b>22</b>	<b>49,9</b>	<b>579</b>	
<b>Вторник</b>							
Завтрак	Гарнировка: икра свекольная	50	1,28	3,52	6,56	65,6	78/2004
	Котлета Куриная запеченные	50	8,3	8	20,5	170	ТТК №48
	Каша гречневая рассыпчатая	200	12,1	12,1	55,4	372	463/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
Итого за завтрак		<b>557</b>	<b>25,78</b>	<b>24</b>	<b>123,46</b>	<b>789,6</b>	
<b>Среда</b>							
Завтрак	Крокеты с кабачками тушеные	40	6,9	6,4	2,3	87	ТТК №53
	Рис отварной	190	4,5	7,6	46,5	277	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
	Фрукт: яблоко свежее	100	0,23	0	12,42	46,8	338/2005
Итого за завтрак		<b>555</b>	<b>13,83</b>	<b>14,2</b>	<b>102,12</b>	<b>591,8</b>	
<b>Четверг</b>							
Завтрак	Рыба по-школьному (филе горбуши)	50	11,4	3,3	2,07	85	ТТК№39
	Гречневая каша вязкая	220	6,57	8,7	28,76	220	463/1994
	Соус основной красный	30	0,69	0,9	2,4	20	528/3/1994
	АК 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
Итого за завтрак		<b>550</b>	<b>22,86</b>	<b>13,3</b>	<b>86,33</b>	<b>554</b>	
<b>Пятница</b>							
Завтрак	Шницель рубленый	50	7,81	7,09	7,92	127	472/1997
	Макаронные изделия отварные	250	9,4	11	62,6	391	469/1994
	АК Компот из свежих яблок	200	0,2	0	37,6	106	585/1994
	Соус основной красный	30	0,69	0,9	2,4	20	528/3/1994
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
Итого за завтрак		<b>555</b>	<b>20</b>	<b>19,2</b>	<b>123,42</b>	<b>705</b>	



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

Согласовано:

Директор Школы № \_\_\_\_\_



Обед от 12 и старше\*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник</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	190	5,56	7,38	24,4	186	463/1994
	Напиток из кураги	200	0,4	0	27,3	117	638/2004
	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</b>		<b>803</b>	<b>27,86</b>	<b>26,78</b>	<b>104,7</b>	<b>766</b>	
<b>Вторник</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
	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
<b>Итого</b>		<b>800</b>	<b>31,3</b>	<b>25</b>	<b>163,8</b>	<b>991</b>	
<b>Среда</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
	Каша гречневая рассыпчатая	200	12,1	12,1	55,4	372	463/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Соус основной красный	40	0,91	1,197	3,192	2	528/3/1994
	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</b>		<b>805</b>	<b>36,21</b>	<b>28,6</b>	<b>153,192</b>	<b>954</b>	
<b>Четверг</b>							
	Гарнировка: капуста тушеная	50	1,25	2,3	5,35	47	214/2004
	Рассольник ленинградский	250	13,5	5,1	18,1	185	132/2004, Т17/1994
	Жаркое сюрприз	50/150	18,8	10,5	31,8	280	ТТК30
	Напиток лимонный	200	0,2	0	25,6	103	699/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК № 57
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
<b>Итого</b>		<b>801</b>	<b>40,45</b>	<b>18,9</b>	<b>127,55</b>	<b>820</b>	
<b>Пятница</b>							
	Борщ с капустой и картофелем на кост.бульоне	250	4,4	4,4	14,6	120	110/2004
	Тефтели Детские тушеные	50	6,9	6,4	2,3	87	ТТК №54
	Рис отварной	220	3,6	6,1	38	227	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
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК № 57
<b>Итого</b>		<b>803</b>	<b>21,3</b>	<b>17,7</b>	<b>112,6</b>	<b>686</b>	