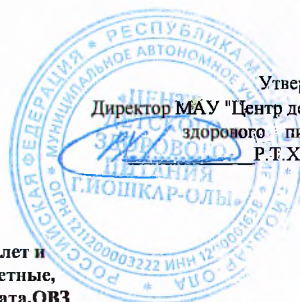




Завтрак 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 18.09.2023							
Завтрак	Сосиска отварная	2/50	10,5	17	0,2	197	ТТК № 100.1
	Каша гречневая рассыпчатая	160	9,28	9,28	43,12	288	463/1994
	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
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
Итого за завтрак		518	24,3	26,9	88,12	676	
Вторник 19.09.2023							
Завтрак	Котлета Куринная 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	150	5,6	6,5	37,5	218	469/1994
	АК Напиток из черноплодной рябины и свежих яблок	200	0,25	0	25,1	99	ТТК №28.1
	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		508	19,6	16,6	116,7	652	
Среда 20.09.2023							
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	5,8	3,4	45,1	223	ТТК № 65
	Бутерброд с маслом	10/25	1,9	8,5	12,9	136	1/3/1997.
	АК Компот из изюма	200	0,4	0	27,3	127	638/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК № 57
	Напиток фруктосодержащий в ассортименте	200	6	6,4	9,4	120	ТН
Итого за завтрак		668	16,5	18,7	111,6	678	
Четверг 21.09.2023							
Завтрак	Сырники Классические	135	19,2	10,9	20,32	256	ТТК №99,1
	Подлива сладкая	50	0,1	0	15	50	ТТК №25
	АК Чай с пшеничником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК № 46
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Фрукты: яблоко свежее	150	0,6	0	18,9	78	338/2005
Итого за завтрак		560	22,2	11,1	85,92	526	
Пятница 22.09.2023							
Завтрак	Тефтели из мяты тушеные	40	10,7	0,6	11,9	95	ТТК № 102.0
	Соус основной красный	60	1,3	1,8	4,6	38	528/3/1994
	Картофельное пюре	150	3,32	7,06	22,89	171	472/1994
	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		515	19,9	10,1	84,39	497	

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



**Завтрак от 12 лет и
старше-многолетние,
родительская плата, ОВЗ**

Утверждаю:
Директор МАУ "Центр детского
здорового питания"
Р.Т.Хакимов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 18.09.2023							
Завтрак	Биштекс рубленый Детский тушеный	40	8,8	6,3	6,8	104	ТТК № 47
	Соус основной красный	60	1,38	1,8	4,6	38	528/3/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	190	10,9	10,9	50,8	239	463/1994
	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		556	17,3	13,5	104,2	479	
Вторник 19.09.2023							
Завтрак	Тефтели из мятая тушеные	40	10,7	0,6	11,9	95	ТТК № 102.0
	Соус основной красный	60	1,3	1,8	4,6	38	528/3/1994
	Макаронные изделия отварные	200	7,5	8,7	50,2	312	469/1994
	АК Напиток из черноплодной рябины и свежих яблок	200	0,25	0	25,1	99	ТТК № 28.1
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
Итого за завтрак		550	23,6	11,5	117,6	666	
Среда 20.09.2023							
Завтрак	Котлеты Домашние	60	7,4	8,2	11,5	151	271/2/2005
	Соус основной красный	40	0,9	1,2	3	25	528/3/1994
	Картофельное пюре	200	4,4	9,3	30,4	227	472/1994
	АК Компот Южный	200	0,3	0	28	120	ТТК № 1
	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		558	17,3	19,3	102,7	656	
Четверг 21.09.2023							
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
	Каша гречневая вязкая	200	5,98	3,15	29,7	174	ТТК № 58
	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
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
Итого за завтрак		558	11,6	5,25	78,34	567	
Пятница 22.09.2023							
Завтрак	Шницель рубленый	50	13	14	4	189	450/2004
	Соус основной красный	50	1,15	1,5	3,84	32	528/3/1994
	Картофельное пюре	180	3,9	8,4	27,4	205	472/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	18,9	144	ТТК № 57
Итого за завтрак		553	23,2	24,7	69,34	630	

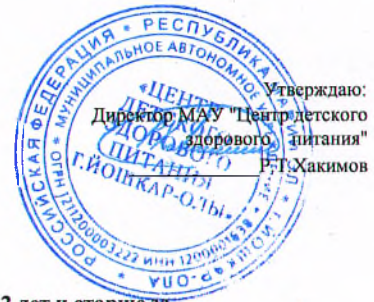
* Стоимость 1 комплекса завтрака на одного учащегося для школьников категории от 7 до 12 лет составляет 70 рублей.



**Обед от 7 до 12 лет за
родительскую плату**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 18.09.2023							
Обед	Суп крестьянский с крупой на костном бульоне	200	9,2	5,9	10,4	163	134/2004
	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
	Рис отварной	150	3,3	5,8	37	204	465/1994
	Компот Южный	200	0,3	0	28	120	ТТК №1
	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		708	26,6	21,8	130	822	
Вторник 19.09.2023							
Обед	Борщ Сибирский с фрикадельками	200/20	9,9	5,7	14,8	155	113/1994,112/2004
	Биточки Школьные	50	8,3	8,7	8,2	155	ТТК № 10
	Соус основной красный	50	1,15	1,5	3,84	32	528/3/1994
	Картофельное пюре	150	3,32	7,06	22,9	171	472/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	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		728	27,2	23,6	94,5	704	
Среда 20.09.2023							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на костном бульоне	200	3,6	3,5	8,4	140	124/2004
	Тефтели из минтая тушеные	40	10,7	0,6	11,9	95	ТТК № 102.0
	Соус основной красный	60	1,3	1,8	4,6	38	528/3/1994
	Макаронные изделия отварные	170	6,4	7,4	42,7	248	469/1994
	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		703	24,8	13,7	103	674	
Четверг 21.09.2023							
Обед	Суп картофельный с бобовыми и цыпленком отварным	200/20	18,1	6,6	23,5	225	139/2004,56/17/3/19 94
	Котлеты Домашние	60	7,4	8,2	11,5	151	271/2/2005
	Соус основной красный	40	0,9	1,2	3	25	528/3/1994
	Рис отварной	150	3,3	5,8	37	204	465/1994
	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		735	34,3	22,4	120	798	
Пятница 22.09.2023							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	200/20	5,8	4	19,8	134	T1/3/1994
	Птица отварная (голень)	90	16,2	12	0,3	174	ТТК№100.2
	Каша гречневая рассыпчатая	160	10,2	10,2	47,7	318	463/1994
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК № 57
Итого		728	36,7	26,8	135	865	

* Стоимость 1 комплекса обеда на одного учащегося для школьников категории от 7 до 12 лет составляет 75 рублей.



Обед от 12 лет и старше за
 родительскую плату

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 18.09.2023							
Обед	Суп крестьянский с крупой на костном бульоне	250	11,5	7,08	12,4	195	134/2004
	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
	Рис отварной	200	4,3	7,5	48,8	268	465/1994
	Компот Южный	200	0,3	0	28	120	ТТК №1
	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		808	29,9	24,7	143	918	
Вторник 19.09.2023							
Обед	Борщ Сибирский с фрикадельками	250/20	11,8	6,8	17,7	186	113/1994,112/2004
	Биточки Школьные	50	8,3	8,7	8,2	155	ТТК № 10
	Соус основной красный	50	1,15	1,5	3,84	32	528/3/1994
	Картофельное пюре	180	3,9	8,4	27,4	205	472/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	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		808	29,7	26	102	769	
Среда 20.09.2023							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на костном бульоне	250	4,5	4,3	10,2	175	124/2004
	Тефтели из мясной тушеные	40	10,7	0,6	11,9	95	ТТК № 102.0
	Соус основной красный	60	1,3	1,8	4,6	38	528/3/1994
	Макаронные изделия отварные	200	7,04	8,1	46,9	272	469/1994
	Чай с пшеничным	200	0,4	0	18,8	81	ТТК № 46
	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		808	28,2	15,4	122	794	
Четверг 21.09.2023							
Обед	Суп картофельный с бобовыми и цыпленком отварным	250/20	22,1	8,05	28,6	274	139/2004,56/17/3/1994
	Котлеты Домашние	60	7,4	8,2	11,5	151	271/2/2005
	Соус основной красный	40	0,9	1,2	3	25	528/3/1994
	Рис отварной	180	3,9	6,9	44,4	244	465/1994
	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		815	38,9	25	133	887	
Пятница 22.09.2023							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	6,9	4,8	23,7	160	Т1/3/1994
	Птица отварная (голень)	90	16,2	12	0,3	174	ТТК№100.2
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,4	11,4	53,4	356	463/1994
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	37,6	106	585/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК № 57
Итого		806	39,5	29	149	940	

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

Согласовано:

Директор Школы №



Утверждаю:
Директор МАУ "Центр детского здорового питания"

Р.Т.Хакимов



Полдник *

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 18.09.2023							
Полдник	Корж молочный	100	6,3	11	64,3	383	102/1999
	Компот из изюма	200	0,4	0	27,3	107	638/2004
Итого за полдник		300	6,7	11	91,6	490	
Вторник 20.09.2023							
Полдник	Пирожок с повидлом	100	4,3	4,4	23,7	173	ТТК № 34
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
Итого за полдник		307	4,6	4,4	38,9	233	
Среда 21.09.2023							
Полдник	Плюшка	100	8,1	11,2	66,5	280	ТТК № 14
	Чай с молоком	150/50/15	1,6	1,6	17,3	87	630/3/1994
Итого за полдник		315	9,7	12,8	83,8	367	
Четверг 22.09.2023							
Полдник	Пирожное песочное с вареным стуженным молоком	100	6,2	23,6	38,8	446	ТТК № 9
	Напиток из кураги	200	1,1	0	31,5	125	638/2004
Итого за полдник		300	7,3	23,6	70,3	571	
Пятница 23.09.2023							
Полдник	Вагрушка с картофелем и сыром	100	11,3	11,3	23,5	269	ТТК №57
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	693/2004
Итого за полдник		300	16,2	16,3	56	459	

* Стоимость 1 комплекса полдника на одного учащегося школы составляет 35 рублей.

Согласовано:

Директор Школы №



Утверждено:
Директор МАУ «Центр детского
здорового питания»
Р.Т. Хакимов

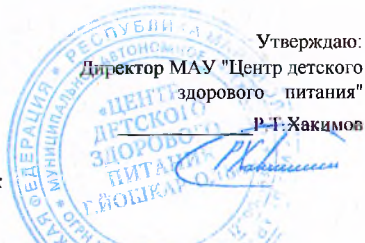
**Полдник от 12 лет и
старше - ОВЗ**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 18.09.2023							
Полдник	Суп крестьянский с крупой на костном бульоне	250	11,5	7,08	12,4	195	134/2004
	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
Итого за полдник		482	13,7	7,28	40,5	316	
Вторник 19.09.2023							
Полдник	Борщ Сибирский на костном бульоне	250	9,5	5,7	17,6	166	113/1994
	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 полдник		495	11,6	5,9	45,5	285	
Среда 20.09.2023							
Полдник	Щи из свежей капусты с картофелем на костном бульоне	250	4,5	4,3	10,2	175	124/2004
	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
Итого за полдник		533	2,2	0,2	28,1	121	
Четверг 21.09.2023							
Полдник	Суп картофельный с бобовыми на костном бульоне	250	12,2	6,85	28,4	248	139/2004
	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 полдник		475	14,3	7,05	56,3	367	
Пятница 22.09.2023							
Полдник	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	6,9	4,8	23,7	160	Т1/3/1994
	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
Итого за полдник		502	9,1	5	51,8	281	

* Стоимость 1 комплекса полдника на одного учащегося школы составляет 12 рублей



Согласовано: учреждение
 Директор Школы №10 имени
 Сергея Радонежского
 г. Йошкар-Олы



Утверждаю:
 Директор МАУ "Центр детского
 здорового питания"
 Р.Г. Хакимов

**Усиленный завтрак
 (ВАРИАНТ) ***

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 18.09.2023							
Завтрак	Сосиска отварная	2/50	10,5	17	0,2	197	ТТК № 100.1
	Рис отварной	180	3,9	6,9	44	244	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
	Батончик Супер	40	0,8	6,4	5,84	176	ТН
Итого за завтрак		550	17,9	30,7	82,1	749	
Вторник 19.09.2023							
Завтрак	Птица отварная (голень)	90	16,2	12	0,3	174	ТТК № 100.2
	Картофельное пюре	200	4,3	8,9	29	226	472/1994
	АК Напиток из черноплодной рябины и свежих яблок	200	0,25	0	25,1	99	ТТК № 28.1
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК № 57
	Батончик Чио Рио	30	1,05	9	17,4	156	ТН
Итого за завтрак		553	24,2	30,3	88,7	727	
Среда 20.09.2023							
Завтрак	Котлеты Домашние	60	7,4	8,2	11,5	151	271/2/2005
	Соус основной красный	40	0,9	1,2	3	25	528/3/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	190	10,9	10,9	50,8	239	463/1994
	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
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Корж молочный	100	6,3	11	64,3	383	102/1999
Итого за завтрак		648	21,9	22,5	164	836	
Четверг 21.09.2023							
Завтрак	Бифштекс рубленный Детский тушеный	40	8,8	6,3	6,8	104	ТТК № 47
	Соус основной красный	60	1,38	1,8	4,6	38	528/3/1994
	Картофельное пюре	160	3,51	7,48	24,2	181	472/1994
	Чай с молоком	150/50/15	1,6	1,6	17,3	87	630/1994
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Вафли "Аппетитки"	50	2	29	63	265	ТТК № 58
Итого за завтрак		550	19,2	46,4	129	736	
Пятница 22.09.2023							
Завтрак	Сырники Классические	135	19,2	10,9	20,3	256	ТТК № 99.1
	Подлива сладкая	50	0,1	0	15	50	ТТК № 25
	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
	Напиток фруктосодержащий в ассортименте	200	6	6,4	9,4	120	ТН
Итого за завтрак		610	27,4	17,5	95,2	593	

* Стоимость 1 комплекса усиленного завтрака на одного учащегося для школьников категории от 12 лет и старше составляет 85 рублей.