

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ "Центр детского здорового
питания г. Йошкар-Олы" А.М.Волков
СОГЛАСОВАНО
Директор ОУ №



Перспективное десятидневное меню
Обед от 7 до 12 лет, многодетные и ОВЗ, за
родительскую плату
для организации детского питания детей
в образовательных учреждениях
г. Йошкар-Олы

Возрастная группа: от 7 до 12 лет

Первая неделя

Обед от 7 до 12 лет, многолетние
и ОВЗ, за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп крестьянский с крупой на костном бульоне	200	9,2	5,9	10,4	163	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
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	6,46	36,76	226	469/1994
	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		708	27,5	21,16	98,86	705	
Вторник							
Обед	Борщ Сибирский с фрикадельками	200/20	23,88	8,58	14,36	229	113/1994;112/2004
	Рыба тушеная с овощами (филе минтая)	50/50	11,1	5,6	4,8	114	374/2004
	Картофельное пюре	150	3,32	7,06	22,89	171	472/1994
	Компот из изюма	200	0,4	0	27,3	107	638/2004
	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		708	43	21,84	99,15	754	
Среда							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на костном бульоне	200	3,6	3,5	8,4	87	124/2004
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	28	7	5,3	198	ТТК №20
	Каша гречневая рассыпчатая	160	9,28	9,28	43,12	288	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
Итого		700	43,58	20,18	88,92	705	
Четверг							
Обед	Суп картофельный с бобовыми и фрикадельками	200/200	12,84	7,46	23,48	213	139/2004,112/2004
	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
	Картофельное пюре	150	3,32	7,09	22,98	171	472/1994
	Напиток лимонный	200	93	0,1	0	24	699/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК № 57
Итого		735	123,4	24,95	104,6	754	
Пятница							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	200/20	5,8	4	19,8	134	Т1/3/1994
	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
	Макаронные изделия отварные	180	9,9	7,7	44,1	271	469/1994
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК № 46
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
Итого		725	26,28	20,1	102,5	672	

Завтрак	509	22	20	91	568	Норма 470-588
Обед	703	30	21	109	732	Норма 705-823
Полдник	320	11	15	61	399	Норма 235-353

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под ред. Ф.Л.Марочки, 1994г.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапишиной, 2004г.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П.Могельного, 2005г.

Вторая неделя

Обед от 7 до 12 лет,
многолетние и ОВЗ, за
родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
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
	Рис отварной	150	3,4	6	37,5	207	465/1994
	Напиток из кураги	200	0,4	0	27,3	117	638/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК № 57
Итого		716	24	24,8	83,3	657,2	
Вторник							
Обед	Суп картофельный с макарон. изд	200	11,4	2,8	18,3	145	140/2004, Т17/1994
	Котлета рыбная (филе минтая) с соусом сметанным с томатом	70/30	12,9	8,8	13,7	158	388/2004, 601/2004
	Картофельное пюре	160	3,51	7,48	24,2	181	472/1994
	Напиток из плодов шиповника	200	0,8	0	30	119	705/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК № 57
Итого		726	36,5	22,3	133	834	
Среда							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на костном бульоне	200	8,3	5,5	23,8	184	139/2004, 106А/2004
	Котлета Куриная запеченная	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 с овощами	150	5,8	0,55	30,7	239	ТТК № 6.4
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК № 57
Итого		723	32,4	25,3	137	873	
Четверг							
Обед	Рассольник ленинградский на костном бульоне	200	13,9	5,4	16,2	166	132/2004
	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
	Картофель по-деревенски	150	4,35	5,37	35,4	207	ТТК №351
	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	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
Итого		708	39,1	16,7	116	743	
Пятница							
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	7,1	4,6	10,9	126	110/2004;
	Биточек "Гнездышко"	50	8,65	6,3	3,3	110	ТТК № 26
	Соус основной красный	50	1,15	1,5	3,84	32	528/3/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,63	8,6	42,3	257	463/1994
	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		753	22,9	21	95,3	629	

Завтрак	509	22	20	91	568	Норма 470-588
Обед	703	30	21	109	732	Норма 705-823
Полдник	320	11	15	61	399	Норма 235-353

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под ред. Ф.И.Мирочки, 1994г.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапшиной, 2004г.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П.Могильного, 2005г.

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ "Центр детского здорового
питания г. Йошкар-Олы" А.М. Волков

СОГЛАСОВАНО
Директор ОУ №



Перспективное десятидневное меню
Обед от 12 и старше, многодетные и ОВЗ, за
родительскую плату
для организации детского питания детей
в образовательных учреждениях
г. Йошкар-Олы
Возрастная группа: от 12 лет и старше

Вторая неделя

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							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на костном бульоне	250	4,5	4,3	10,5	96	124/2004
	Фрикадельки в соусе	55/50	13,1	14,4	12,7	234	481/1997
	Рис отварной	180	4	7,2	45	248	465/1994
	Напиток из кураги	200	0,4	0	27,3	117	638/2004
	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
Итого		818	24	24,8	83,3	657,2	
Вторник							
Обед	Суп картофельный с макарон.изд	250	14,2	3,5	22,8	181	140/2004, Т17/1994
	Котлета рыбная (филе минтая) с соусом сметанным с томатом	70/30	12,9	8,8	13,7	158	388/2004, 601/2004
	Картофельное пюре	180	3,9	8,3	27,1	202	472/1994
	Напиток из плодов шиповника	200	0,8	0	30	119	705/2004
	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
Итого		821	36,5	22,3	133	834	
Среда							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на костном бульоне	250	10,3	6,87	29,7	230	139/2004, 106А/2004
	Котлета Куриная запеченная	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 с овощами	180	6,9	0,66	36,8	286	ТТК № 6.4
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК № 57
Итого		803	32,4	25,3	137	873	
Четверг							
Обед	Рассольник ленинградский на костном бульоне	250	17,3	6,7	20,2	207	132/2004
	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
	Картофель по-деревенски	180	5,22	6,44	42,4	248	ТТК №351
	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	
Итого		821	39,1	16,7	116	743	
Пятница							
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	8,5	5,5	13	151	110/2004;
	Биточек " Гнездышко"	50	8,65	6,3	3,3	110	ТТК № 26
	Соус основной красный	50	1,15	1,5	3,84	32	528/3/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	10,3	50,7	308	463/1994
	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
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57	
Итого		821	22,9	21	95,3	629	

Завтрак	509	22	20	91	568	Норма 470-588
Обед	703	30	21	109	732	Норма 705-823
Полдник	320	11	15	61	399	Норма 235-353

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под ред. Ф.Л.Мирюза, 1994г.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапиной, 2004г.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П.Могильного, 2005г.

Первая неделя

**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							
Обед	Суп крестьянский с крупой на костном	250	11,5	7,37	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
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	7,75	44,11	271	469/1994
	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	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
Итого		813	32,8	24,12	121,71	851	
Вторник							
Обед	Борщ Сибирский с фрикадельками	250/20	28,7	10,2	17,9	276	113/1994;112/2004
	Рыба тушеная с овощами (филе минтая)	50/50	11,1	5,6	4,8	114	374/2004
	Картофельное пюре	180	4,47	9,52	30,8	230	472/1994
	Компот из изюма	200	0,4	0	27,3	107	638/2004
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК № 57
	Итого		841	51,37	26,32	127,5	932
Среда							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на костном бульоне	250	4,5	4,37	10,5	108	124/2004
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	28	7	5,3	198	ТТК №20
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,44	10,44	48,51	324	463/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК № 57
	Итого		803	48,04	22,61	113,31	834
Четверг							
Обед	Суп картофельный с бобовыми и фрикадельками	250/20	14,9	8,8	29,3	256	139/2004, 112/2004
	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
	Картофельное пюре	180	4,01	8,55	27,69	207	472/1994
	Напиток лимонный	200	93	0,1	0	24	699/2004
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК № 57
	Итого		841	128,06	27,95	128,03	894
Пятница							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	7,07	4,8	23,7	163	Т1/3/1994
	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
	Макаронные изделия отварные	180	9,9	7,7	44,1	271	469/1994
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК № 46
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК № 57
	Итого		808	29,95	21,3	123,3	773

Завтрак	509	22	20	91	568	Норма 470-588
Обед	703	30	21	109	732	Норма 705-823
Полдник	320	11	15	61	399	Норма 235-353

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под ред. Ф.Л.Марчука, 1994г.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лашинной, 2004г.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П.Могильного, 2005г.

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ "Центр детского здорового
питания г. Йошкар-Олы"
А.М.Волков

СОГЛАСОВАНО
Директор ОУ № _____



Перспективное десятидневное меню

Полдник от 7 до 12 лет Многодетные и ОВЗ

для организации детского питания детей
в образовательных учреждениях
г. Йошкар-Олы

Возрастная группа: от 7 до 12 лет

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
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	93	0,1	0	24	699/2004
	Напиток фруктосодержащий в ассортименте	200	6	6,4	9,4	120	ТН
Итого за полдник		575	105,34	9,35	56,23	373	
Вторник							
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
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК № 46
	Батончик Импульс	16	2	7	17,1	140	ТН
Итого за полдник		391	10,9	11,82	79,1	439	
Среда							
Полдник	Каша из смеси круп "Дружба"	150	3,54	5	25,2	152	ТТК№ 345,24
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	АК Компот Южный	200	0,3	0	28	120	ТТК №1
	Напиток фруктосодержащий в ассортименте	200	6	6,4	9,4	120	ТН
Итого за полдник		575	8,2	11,6	75,5	453	
Четверг							
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
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Батончик Импульс	16	2	7	17,1	140	ТН
Итого за полдник		421	13,92	14,7	89,09	543	
Пятница							
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
	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		575	14,1	12,9	86,7	476	

Завтрак	509	22	20	91	568	Норма 470-588
Обед	703	30	21	109	732	Норма 705-823
Полдник	320	11	15	61	399	Норма 235-353

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под ред. Ф.Л.Марчука, 1994г.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапшиной, 2004г.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П.Могильного, 2005г.

Вторая неделя

**ПОЛДНИК от 7 до 12 лет
Многолетние и ОВЗ**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Каша из смеси круп "Дружба"	150	3,54	5	25,2	152	ТТК№ 345.24
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	АК Компот Южный	200	0,3	0	28	120	ТТК №1
	Батончик Импульс	16	2	7	17,1	140	ТН
Итого за полдник		391	6,24	12,2	83,2	473	
Вторник							
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
	Напиток из кураги	200	1,1	0	31,5	125	638/2004
	Напиток сокоосодержащий в асс.	200	6	6,4	9,4	120	ТН
Итого за полдник		575	14,1	12,9	86,7	476	
Среда							
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
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК № 46
	Фрукт: яблоко свежее	100	0,23	0	12,42	46	338/2005
Итого за полдник		475	9,13	4,82	74,42	345	
Четверг							
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
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Молоко питьевое ультрапастеризованное, обогащенное витаминами и йодом	200	6	6,4	9,4	120	ТН
Итого за полдник		605	17,92	14,1	81,39	523	
Пятница							
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	93	0,1	0	24	699/2004
	Напиток фруктосодержащий в ассортименте	200	6	6,4	9,4	120	ТН
Итого за полдник		575	105,34	9,35	56,23	373	

Завтрак	509	22	20	91	568	Норма 470-588
Обед	703	30	21	109	732	Норма 705-823
Полдник	320	11	15	61	399	Норма 235-353

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под ред. Ф.И.Марчука, 1994г.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапшиной, 2004г.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П.Могильного, 2005г.

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ "Центр детского здорового
питания г. Йошкар-Олы"
А.М. Волков

СОГЛАСОВАНО
Директор ОУ №



Перспективное десятидневное меню
Завтрак от 12 и старше, многодетные и ОВЗ, за
родительскую плату
для организации детского питания детей
в образовательных учреждениях
г. Йошкар-Олы

Возрастная группа: от 12 лет и старше

Вторая неделя

**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							
Завтрак	Гарнировка: огурцы свежие	100	0,96	0	2,95	16	576/2004
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	35	8,7	6,6	202	ТТК №20
	Макаронные изделия отварные	180	6,84	7,2	45,3	264	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
Итого за завтрак		612	45	16,1	82,95	603	
Вторник							
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	200	11,4	11,4	53,3	347	463/1994
	АК 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	23,6	20	113,49	701	
Среда							
Завтрак	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	150/20	21,7	14,6	33,07	355	ТТК № 5.4
	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		595	29,8	21,2	70,37	594	
Четверг							
Завтрак	Гарнировка: помидоры свежие	100	1,05	0,19	3,64	16	ТТК №39
	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
	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	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Итого за завтрак		575	15,9	17	101,37	556
Пятница							
Завтрак	Котлеты рубленые из филе цыплят	50	9,8	5,8	4,8	120	499/2004
	Соус основной красный	50	1,15	1,5	3,84	32	528/3/1994
	Рис отварной	200	4,52	7,98	49,8	275	465/1994
	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	20,9	17,3	101,54	636	

Завтрак	509	22	20	91	568	Норма 470-588
Обед	703	30	21	109	732	Норма 705-823
Полдник	320	11	15	61	399	Норма 235-353

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под ред. Ф.Л.Мартука, 1994г.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапиной, 2004г.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П.Могильного, 2005г.

Первая неделя

**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		
Понедельник							
Завтрак	Гарнировка: огурцы свежие	100	0,92	0	2,84	16	576/2004
	Плов по-домашнему с куриным филе	50/190	28,5	17,9	48	445	ТТК № 2/1
	АК 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		565	31,42	18,1	91,23	629	
Вторник							
Завтрак	Гарнировка: икра свекольная	100	1,28	3,52	6,56	65	78/2004
	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
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	7,75	44,11	266	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
Итого за завтрак		612	19,55	20,97	103,11	654	
Среда							
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	4,52	7,99	49,9	275	465/1994
	АК Компот Южный	200	0,3	0	28	120	ТТК №1
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
Итого за завтрак		550	16,9	16,59	110,6	642	
Четверг							
Завтрак	Бутерброд с маслом	10/25	1,9	8,5	12,9	136	1/1997
	Каша молочная их хлопьев овсяных Геркулес	180	7,9	5,5	36,3	188	Т4/2004
	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
	Фрукт: яблоко свежее	100	0,23	0	12,42	46,8	338/2005
Итого за завтрак		565	14,03	14,4	102,42	550,8	
Пятница							
Завтрак	Шницель рубленый	50	7,81	7,09	7,92	178	472/1997
	Соус основной красный	50	1,15	1,5	3,84	32	528/3/1994
	Картофель отварной с растительным маслом	200/5	3,6	8,49	28,56	206	125/2005
	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		555	16,56	17,48	103,72	644	

Завтрак	509	22	20	91	568	Норма 470-588
Обед	703	30	21	109	732	Норма 705-823
Полдник	320	11	15	61	399	Норма 235-353

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под ред. Ф.Л.Марчука, 1994г.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т.Лашинной, 2004г.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П.Могильного, 2005г.

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ "Центр детского здорового

А.М.Волков

СОГЛАСОВАНО
Директор ОУ №



Перспективное десятидневное меню

2 ЗАВТРАК от 7 до 12 лет Многодетные и ОВЗ

для организации детского питания детей
в образовательных учреждениях
г. Йошкар-Олы

Возрастная группа: от 7 до 12 лет

Вторая неделя

**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							
Полдник	Каша из смеси круп "Дружба"	150	3,54	5	25,2	152	ТТК№ 345.24
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	АК Компот Южный	200	0,3	0	28	120	ТТК №1
	Батончик Импульс	16	2	7	17,1	140	ТН
Итого за полдник		391	6,24	12,2	83,2	473	
Вторник							
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
	Напиток из кураги	200	1,1	0	31,5	125	638/2004
	Напиток сокосодержащий в асс.	200	6	6,4	9,4	120	ТН
Итого за полдник		575	14,1	12,9	86,7	476	
Среда							
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
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК № 46
	Фрукт: яблоко свежее	100	0,23	0	12,42	46	338/2005
Итого за полдник		475	9,13	4,82	74,42	345	
Четверг							
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
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Молоко питьевое ультрапастеризованное, обогащенное витаминами и йодом	200	6	6,4	9,4	120	ТН
Итого за полдник		605	17,92	14,1	81,39	523	
Пятница							
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	93	0,1	0	24	699/2004
	Напиток фруктосодержащий в ассортименте	200	6	6,4	9,4	120	ТН
Итого за полдник		575	105,34	9,35	56,23	373	

Завтрак	509	22	20	91	568	Норма 470-588
Обед	703	30	21	109	732	Норма 705-823
Полдник	320	11	15	61	399	Норма 235-353

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под ред. Ф.Л.Марчука, 1994г.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапиной, 2004г.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П.Могильного, 2005г.

**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							
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	93	0,1	0	24	699/2004
	Напиток фруктосодержащий в ассортименте	200	6	6,4	9,4	120	ТН
Итого за полдник		575	105,34	9,35	56,23	373	
Вторник							
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
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК № 46
	Батончик Импульс	16	2	7	17,1	140	ТН
Итого за полдник		391	10,9	11,82	79,1	439	
Среда							
Полдник	Каша из смеси круп "Дружба"	150	3,54	5	25,2	152	ТТК№ 345.24
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	АК Компот Южный	200	0,3	0	28	120	ТТК №1
	Напиток фруктосодержащий в ассортименте	200	6	6,4	9,4	120	ТН
Итого за полдник		575	8,2	11,6	75,5	453	
Четверг							
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
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Батончик Импульс	16	2	7	17,1	140	ТН
Итого за полдник		421	13,92	14,7	89,09	543	
Пятница							
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
	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		575	14,1	12,9	86,7	476	

Завтрак	509	22	20	91	568	Норма 470-588
Обед	703	30	21	109	732	Норма 705-823
Полдник	320	11	15	61	399	Норма 235-353

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под ред. Ф.Л.Марчука, 1994г.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапиной, 2004г.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П.Могильного, 2005г.

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ "Центр детского здорового
питания г. Йошкар-Олы" А.М.Волков



СОГЛАСОВАНО
Директор ОУ №

Перспективное десятидневное меню

Завтрак от 7 до 12 лет Многодетные и ОВЗ

для организации детского питания детей
в образовательных учреждениях
г. Йошкар-Олы

Возрастная группа: от 7 до 12 лет

Вторая неделя

Завтрак 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Гарнировка: огурцы свежие	60	0,58	0	1,78	10	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
	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 завтрак		542	43,5	15,5	74,28	553	
Вторник							
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	150	8,63	8,63	40,08	267	463/1994
	АК 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		500	20,8	17,2	100,3	621	
Среда							
Завтрак	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	150/20	21,7	14,6	33,07	355	ТТК № 5.4
	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
	Фрукт: яблоко свежее	100	0,23	0	12,42	46,8	338/2005
Итого за завтрак		503	24,6	15	77,39	531,8	
Четверг							
Завтрак	Гарнировка: помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	10	ТТК №39
	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
	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	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
Итого за завтрак		535	15,5	16,9	100	550	
Пятница 09.09.2022							
Завтрак	Котлеты рубленые из филе цыплят	50	9,8	5,8	4,8	120	499/2004
	Соус основной красный	50	1,15	1,5	3,84	32	528/3/1994
	Рис отварной	150	3,4	6	37,5	207	465/1994
	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		500	19,8	15,3	89,24	568	

Завтрак	509	22	20	91	568	Норма 470-588
Обед	703	30	21	109	732	Норма 705-823
Полдник	320	11	15	61	399	Норма 235-353

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под ред. Ф.Л.Марчука, 1994г.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лашинной, 2004г.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П.Могильного, 2005г.

Первая неделя

Завтрак 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Гарнировка: огурцы свежие	60	0,58	0	1,78	10	576/2004
	Плов по-домашнему с филе куриным	50/150	23,8	14,9	40	349	ТТК № 2/1
	АК 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		510	28,28	15,3	95,07	588	
Вторник							
Завтрак	Гарнировка: икра свекольная	60	0,8	2,2	4,1	41	78/2004
	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
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	6,46	36,76	222	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
	Итого за завтрак		542	17,97	18,36	93,3	586
Среда							
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	3,4	6	37,5	207	465/1994
	АК Компот Южный	200	0,3	0	28	120	ТТК №1
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
	Итого за завтрак		500	15,78	14,6	98,2	574
Четверг							
Завтрак	Бутерброд с маслом	10/25	1,9	8,5	12,9	136	1/1997
	Каша молочная их хлопьев овсяных Геркулес	150	6,6	4,62	30,3	157	Т4/2004
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	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		510	10,83	13,32	83,52	458,8
Пятница							
Завтрак	Шницель рубленный	50	7,81	7,09	7,92	178	472/1997
	Соус основной красный	50	1,15	1,5	3,84	32	528/3/1994
	Картофель отварной с растительным маслом	180/5	3,2	7,64	25,7	185	125/2005
	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
Итого за завтрак		510	14,26	16,43	87,96	562	

Завтрак	509	22	20	91	568	Норма 470-588
Обед	703	30	21	109	732	Норма 705-823
Полдник	320	11	15	61	399	Норма 235-353

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под ред. Ф.Л. Марчука, 1994г.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапшиной, 2004г.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П. Могильного, 2005г.

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ "Центр детского здорового
питания г. Йошкар-Олы"
А.М.Валков

СОГЛАСОВАНО
Директор ОУ №

Перспективное десятидневное меню

Полдник

для организации детского питания детей
в образовательных учреждениях
г. Йошкар-Олы

Первая неделя

Полдник *

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Пряник Тульский с вареной сгущенкой	45	7	8	69	380	ТН
	Напиток фруктосодержащий в ассортименте	200	6	6,4	9,4	120	ТН
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
Итого за полдник		452	13,3	14,4	93,6	560	
Вторник							
Полдник	Плюшка	100	8,1	11,2	66,5	280	ТТК №14
	Напиток из плодов шиповника	200	0,8	0	30	119	705/2004
Итого за полдник		300	8,9	11,2	96,5	399	
Среда							
Полдник	Пирожок печеный капуста/ яйцо	100	16,2	16,1	39,8	369	ТТК №18
	Напиток из кураги	200	1,1	0	31,5	125	638/2004
Итого за полдник		300	17,3	16,1	71,3	494	
Четверг							
Полдник	Булочка дорожная	100	7,6	20	35	375	ТТК №4
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103	762/3/1997
Итого за полдник		300	9	21,6	55,4	478	
Пятница							
Полдник	Пирожок с повидлом	100	5,98	2,1	58,7	276	687/1997
	Кисель яблочный	200	0,1	0	27,49	107	ТТК № 429
Итого за полдник		300	6,08	2,1	86,19	383	

Завтрак	509	22	20	91	568	Норма 470-588
Обед	703	30	21	109	732	Норма 705-823
Полдник	320	11	15	61	399	Норма 235-353

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под ред. Ф.Л.Марчука, 1994г.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапшиной, 2004г.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П.Могильного, 2005г.

Вторая неделя

Полдник *

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Полдник	Полоска студенческая	100	6,7	26,9	45,2	523	ТТК №16
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
Итого за полдник		300	6,9	26,9	60,2	581	
Вторник							
Полдник	Ватрушка с картофелем и сыром	100	5,7	6,4	13,3	319	ТТК № 5
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	80	629/1994
Итого за полдник		307	6	6,4	28,5	399	
Среда							
Полдник	Пирожок с творогом	100	6,65	3,5	43,7	236	684/1994
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	37,6	106	585/1994
Итого за полдник		300	6,85	3,5	81,3	342	
Четверг							
Полдник	Булочка Волжская	100	7,6	8,1	62,9	319	ТТК №2
	Напиток из плодов шиповника	200	0,8	0	30	119	705/2004
Итого за полдник						438	
Пятница							
Полдник	Рулет с повидлом	100	4,9	14,5	37,5	282	ТТК №12
	Напиток из кураги	200	0,4	0	27,3	117	638/2004
Итого за полдник		300	5,3	14,5	64,8	399	

Завтрак	509	22	20	91	568	Норма 470-588
Обед	703	30	21	109	732	Норма 705-823
Полдник	320	11	15	61	399	Норма 235-353

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под ред. Ф.Л.Марчука, 1994г.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапиной, 2004г.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П.Могильного, 2005г.

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

Директор МАУ "Центр детского здорового

А.М.Волков

СОГЛАСОВАНО
Директор ОУ №

Перспективное десятидневное меню
(Усиленный завтрак *- вариант)
для организации детского питания детей
в образовательных учреждениях
г. Йошкар-Олы

Возрастная группа: от 7 до 12 лет

Вторая неделя

**Усиленный завтрак
(ВАРИАНТ) ***

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
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							
Завтрак	Птица отварная (бедро)	90	14,6	4,5	0,4	186	ТТК № 66
	Картофель по-деревенски	150	4,35	5,37	35,4	207	ТТК №351
	АК Напиток из плодов шиповника	200	0,8	0	30	119	705/2004
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК №57
	Плюшка	100	8,1	11,2	66,5	280	ТТК № 14
Итого за завтрак		565	29,7	21,3	145	853	
Среда							
Завтрак	Филе цыпленка, запеченное с помидорами	80	16,1	11,5	2,5	179	ТТК № 35
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,63	8,6	42,3	257	463/1994
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Эклер с вареным сгущенным молоком	45	3,6	5,8	20,2	165	ТТК №21
Итого за завтрак		550	30,4	26,1	92,9	720	
Четверг							
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
	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
	Итого за завтрак		560	18,7	33,6	114	836
Пятница							
Завтрак	Котлеты рубленые из филе цыплят	50	9,8	5,8	4,8	120	499/2004
	Соус основной красный	50	1,15	1,5	3,84	32	528/3/1994
	Рис отварной	160	3,6	6,3	39,8	220	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
	Булочка со сгущенкой и корицей	75	4,5	9,2	9,9	230	ТТК №99
Итого за завтрак		560	21,3	23	99,2	783	

Завтрак	509	22	20	91	568	Норма 470-588
Обед	703	30	21	109	732	Норма 705-823
Полдник	320	11	15	61	399	Норма 235-353

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под ред. Ф.Л.Мартуза, 1994г.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапшиной, 2004г.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П.Могильного, 2005г.

Первая неделя

Усиленный завтрак *

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Сарделька по-таирски	50	9,5	6,25	4,12	81	ТТК № 9
	Соус основной красный	50	1,15	1,5	3,84	32	528/3/1994
	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 пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Батончик Импульс	16	2	7	17,1	140	ТН
Итого за завтрак		501	24,03	24,23	96,08	660	
Вторник							
Завтрак	Котлета по-хлыновски	40	6,48	8,16	1,84	106	454/2004
	Соус основной красный	60	1,38	1,8	4,6	38	528/3/1994
	Рис отварной	150	3,45	5,83	36,04	213	465/1994
	АК Напиток из кураги	200	1,1	0	31,5	125	704/2004
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Полоска студенческая	100	6,7	26,9	45,2	523	ТТК №16
Итого за завтрак		575	21,01	42,89	132,08	1066	
Среда							
Завтрак	Птица отварная (бедро)	90	16,2	5,1	0,6	204	487/2004
	Макаронные изделия	150	6	7	40	250	469/1994
	АК Компот Южный	200	0,3	0	28	120	ТТК №1
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Кольцо песочное	75	3,6	6,37	36,3	216	ТТК№245
Итого за завтрак		540	28	18,67	117,8	851	
Четверг							
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
	Картофельное пюре	160	3,57	7,6	24,62	184	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
	Слойка с повидлом	70	5,0	24,0	42,6	408	
Итого за завтрак		555	20,12	41,3	142,06	961	
Пятница							
Завтрак	Шницель рубленый	50	7,81	7,09	7,92	178	472/1997
	Соус основной красный	50	1,15	1,5	3,84	32	528/3/1994
	Макароны запеченные с сыром	180	9,82	7,5	44,09	284	ТТК №226
	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
	Булочка со сгущенкой и корицей	75	4,5	9,2	9,9	230	ТТК №99
Итого за завтрак		587	25,48	25,49	93,85	845	

Завтрак	509	22	20	91	568	Норма 470-588
Обед	703	30	21	109	732	Норма 705-823
Полдник	320	11	15	61	399	Норма 235-353

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под ред. Ф.Л.Марчука, 1994г.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапиной, 2004г.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П.Могильного, 2005г.