

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»
М.М. Волков



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. Лапшиной, 2004г.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П.Могильного, 2005г.