

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»



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

Возрастная группа: от 7 до 12 лет

Первая неделя

Усиленный завтрак \*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник</b>							
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>501</b>	<b>24,03</b>	<b>24,23</b>	<b>96,08</b>	<b>660</b>	
<b>Вторник</b>							
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>575</b>	<b>21,01</b>	<b>42,89</b>	<b>132,08</b>	<b>1066</b>	
<b>Среда</b>							
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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>540</b>	<b>28</b>	<b>18,67</b>	<b>117,8</b>	<b>851</b>
<b>Четверг</b>							
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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>555</b>	<b>20,12</b>	<b>41,3</b>	<b>142,06</b>	<b>961</b>	
<b>Пятница</b>							
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
	Макаронны 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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>587</b>	<b>25,48</b>	<b>25,49</b>	<b>93,85</b>	<b>845</b>	

Завтрак	509	22	20	91	568	Норма 470-588
Обед	703	30	21	109	732	Норма 703-823
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. Лашинской, 2004г.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П.Могильного, 2005г.

Вторая неделя

**Усиленный завтрак  
(ВАРИАНТ) \***

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник</b>							
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>508</b>	<b>45,3</b>	<b>22,9</b>	<b>92</b>	<b>758</b>	
<b>Вторник</b>							
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>565</b>	<b>29,7</b>	<b>21,3</b>	<b>145</b>	<b>853</b>	
<b>Среда</b>							
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>30,4</b>	<b>26,1</b>	<b>92,9</b>	<b>720</b>	
<b>Четверг</b>							
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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>18,7</b>	<b>33,6</b>	<b>114</b>	<b>836</b>
<b>Пятница</b>							
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>21,3</b>	<b>23</b>	<b>99,2</b>	<b>783</b>	

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