

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

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

Вторая неделя

**ПОЛДНИК от 7 до 12 лет
Многодетные 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 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.