

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
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.Мароука, 1994г.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лавининой, 2004г.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П.Мозельного, 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;11 2/2004
	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.