

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ Г. ИОШКАР-ОЛЫ»  
МФУГ "Центр детского здорового питания" (Иошкар-Олы)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ "Центр детского здорового питания"  
*М.М. Волков*



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		
<b>Понедельник</b>							
<b>Обед</b>	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
<b>Итого</b>		<b>708</b>	<b>27,5</b>	<b>21,16</b>	<b>98,86</b>	<b>705</b>	
<b>Вторник</b>							
<b>Обед</b>	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
<b>Итого</b>		<b>708</b>	<b>43</b>	<b>21,84</b>	<b>99,15</b>	<b>754</b>	
<b>Среда</b>							
<b>Обед</b>	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
<b>Итого</b>		<b>700</b>	<b>43,58</b>	<b>20,18</b>	<b>88,92</b>	<b>705</b>	
<b>Четверг</b>							
<b>Обед</b>	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
<b>Итого</b>		<b>735</b>	<b>123,4</b>	<b>24,95</b>	<b>104,6</b>	<b>754</b>	
<b>Пятница</b>							
<b>Обед</b>	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
<b>Итого</b>		<b>725</b>	<b>26,28</b>	<b>20,1</b>	<b>102,5</b>	<b>672</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. Лапшиной, 2004г.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П.Могильного, 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		
<b>Понедельник</b>							
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
<b>Итого</b>		<b>716</b>	<b>24</b>	<b>24,8</b>	<b>83,3</b>	<b>657,2</b>	
<b>Вторник</b>							
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
<b>Итого</b>		<b>726</b>	<b>36,5</b>	<b>22,3</b>	<b>133</b>	<b>834</b>	
<b>Среда</b>							
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
<b>Итого</b>		<b>723</b>	<b>32,4</b>	<b>25,3</b>	<b>137</b>	<b>873</b>	
<b>Четверг</b>							
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
<b>Итого</b>		<b>708</b>	<b>39,1</b>	<b>16,7</b>	<b>116</b>	<b>743</b>	
<b>Пятница</b>							
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
<b>Итого</b>		<b>753</b>	<b>22,9</b>	<b>21</b>	<b>95,3</b>	<b>629</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.Маркова, 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.