

СОГЛАСОВАНО
Директор



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского здорового питания г. Йошкар-Олы»



Перспективное десятидневное меню
(завтрак для детей из многодетных семей и детей с ОВЗ)
для организации питания детей
при школах города Йошкар-Олы

Возрастная группа: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Первая неделя							
понедельник							
Завтрак	Салат из квашеной капусты	60	0,48	3	4	47	45/2004
	Плов по-домашнему	50/190	26,7	25,3	47,5	485	ТТК № 2
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
Итого за завтрак		550	29,28	28,5	79,4	651	
вторник							
Завтрак	Яйцо вареное куриное	40	5,1	4,6	0,3	63	324/1997
	Каша пшеничная молочная	250	11	7,8	50,5	283	ТТК № 64
	Масло сливочное	10	0,12	16,4	0,2	131	14/2005
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103	628/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
Итого за завтрак		550	21,42	30,8	97,2	702	
среда							
Завтрак	П/ф Котлета Куриная 1/60	50	8,3	8	20,5	158	ТТК №48
	Каша пшеничная вязкая	250	7	11,3	40	283	ТТК № 60
	АК Компот Южный	200	0,3	0	28	120	ТТК №1
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
Итого за завтрак		550	19,4	19,7	114,3	683	
четверг							
Завтрак	Бутерброд с повидлом	25/5/20	1,7	4,3	23,5	134	78/2004
	Рисовая каша молочная	250	15,9	4,6	2,9	106	ТТК № 65
	Масло сливочное	10	0,12	16,4	0,2	138	14/2005
	Напиток лимонный	200	4,25	9	29,1	218	472/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
Итого за завтрак		560	25,77	34,7	81,5	718	
пятница							
Завтрак	П/ф Солнечногорские 1/60	50	10,1	5,2	4,7	120	ТТК №51
	Макаронные изделия отварные	250	9,4	11	62,6	371	469/1994
	АК чай с шиповником	200	0,1	0	25,6	99	ТТК № 37
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
Итого за завтрак		550	23,4	16,6	118,7	712	
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ		2760	119,27	130,3	491,1	3466	

Вторая неделя							
понедельник							
Завтрак	Гуляш из филе ц/бр	50/50	35	8,7	6,6	237	
	Макаронные изделия	170	6,5	7,5	42,7	245	ТТК №20
	АК Напиток из плодов шиповника	200	0,8	0	30	119	469/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	705/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК № 57
Итого за завтрак		553	48,5	17	122	795	ТТК № 57
вторник							
Завтрак	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	
	Бутерброд с повидлом	25/5/20	1,7	4,3	23,5	134	324/1997
	Каша пшеничная на молоке	250	7,5	11,3	56,5	286	2/2004
	Масло сливочное	10	0,06	8,2	0,1	74	ТТК № 62
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	14/2005
Итого за завтрак		557	14,66	28,4	95,6	617	629/1994
среда							
Завтрак	Гарнировка: икра свекольная	30	0,8	2,2	4,1	41	
	П/Ф Крокеты с кабачками 1/50	40	6,9	6,4	2,3	87	78/2004
	Каша гречневая вязкая	230	6,9	10,4	34	261	ТТК №53
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	ТТК № 58
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	628/1994
Итого за завтрак		550	17,8	17,2	77,1	528	ТТК № 57
четверг							
Завтрак	Гарнировка: горошек консервированный	30	0,9	0	1,8	12	
	Котлета Рыбная Неженка (треска)	70	11,2	7	8,7	150	ТТК №40
	Картофельное пюре	170	3,5	7,5	24,4	161	ТТК № 23
	АК Компот из изюма	200	0,4	0	27,3	107	472/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	638/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК № 57
Итого за завтрак		553	22,2	15,3	104,9	624	ТТК № 57
пятница							
Завтрак	Бутерброд с сыром	25/5/20	7,1	10,5	10,5	151	
	Каша молочная их хлопьев овсяных Геркулес	250	11	7,8	50,5	274	3/2004
	Масло сливочное	10	0,06	8,2	0,1	74	ТТК № 63
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	14/2005
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 46
Итого за завтрак		578	24,76	27,3	122,6	774	ТТК № 57
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ		2791	127,92	105,2	522,2	3338	

Завтрак

555 25 24 101

680

Норма 544-680

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.