

21

СОГЛАСОВАНО
Директор



УТВЕРЖДАЮ

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



А.М.Волков

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

Возрастная группа: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Первая неделя							
понедельник							
Усиленный завтрак	Фрикадельки в соусе	40/60	7,5	13,3	11,3	180	481/1997
	Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,3	192	469/1994
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК № 46
	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
Итого за завтрак		508	17,5	20,1	95,2	586	
вторник							
Усиленный завтрак	Котлета рыбная (филе трески) с соусом сметанным с томатом	60/40	11,2	8,3	12,7	168	388/2004, 601/2004
	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	164	465/1994
	АК Напиток из плодов шиповника	200	0,8	0	30	119	705/2004
	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
Итого за завтрак		508	19,5	15,7	94,4	584	
среда							
Усиленный завтрак	Котлета Куриная запеченная	50	8,3	8	20,5	170	ТТК №48
	Каша гречневая рассыпчатая	190	11	9,9	54	295	ТТК №61
	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
Итого за завтрак		502	21,5	18,1	102,6	586	
четверг							
Усиленный завтрак	Бутерброд с маслом	10/25	1,9	8,5	12,9	154	1/1197
	Каша молочная из хлопьев овсяных Геркулес	200	4,4	3,1	20,2	175	ТТК № 63
	Масло сливочное	5	0,05	4,1	0,05	57	ТТК № 67
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	68	628/1994
	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 за завтрак		503	10,85	16,3	77,95	587	
пятница							
Усиленный завтрак	Тефтели Детские тушеные	50	6,9	6,4	2,3	87	ТТК №54
	Рис отварной	190	4,5	7,6	46,5	265	465/1994
	чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	630/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК № 57
Итого за завтрак		506	17,8	16,4	99,9	583	
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ		2527	87,15	86,6	470,05	2926	

Вторая неделя							
понедельник							
2 ЗАВТРАК	Биточки Детские тушеные	40	6,9	6,4	2,3	87	ТТК №55
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	9,3	50,9	296	463/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	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 за завтрак		510	21,4	16,1	94,2	565	
вторник							
2 ЗАВТРАК	Рыба тушеная с овощами (филе горбуши)	50/50	15	10,9	7,9	190	309/2004; 601/2004
	Пюре картофельное	150	2,4	5,1	16,4	122	472/1994
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
Итого за завтрак		500	21,4	16,4	65,1	492	
среда							
2 ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	10/25	1,9	8,5	12,9	99	1/1997
	Каша рисовая молочная	250	7,5	4,5	32,3	170	ТТК № 65
	АК Напиток из кураги	200	1,1	0	31,5	125	638/2004
	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 за завтрак		518	16,7	13,8	119,4	588	
четверг							
2 ЗАВТРАК	Гарнировка: икра морковная	50	1,1	3,6	5	59	78/2004
	Крокеты с кабачком тушеные	40	6,9	6,4	2,3	87	ТТК №53
	Макаронные изделия отварные	180	6,8	7,86	45,08	215	464/1994
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37	14/2005
	Напиток лимонный	200	0,2	0	25,6	103	699/2004
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
Итого за завтрак		500	16,93	22,16	90,93	562	
пятница							
2 ЗАВТРАК	Котлеты Солнечногорские запеченные	50	10,1	5,2	4,7	126	ТТК №51
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,54	11,54	56,61	320	463/1994
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК № 46
	Хлеб пшеничный	2/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
Итого за завтрак		500	23,94	16,94	93,01	588	

2 Завтрак

506

16

14

76

475

Норма 470-588

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.