СОГЛАСОВАНО

Директор

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Образовательный комплекс «Школа № 29 г. Йошкар-Олы» (МБОУ «Образовательный комплекс «Школа № 29 г. Йошкар-Олы»)

/А.И. Кедринцев/

УТВЕРЖДАЮ

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

А.М.Волков

Перспективное десятидневное меню
(усиленный полдник 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						
Полдник	Крендель в шоколаде	65	5,6	18	21,9	192	ТТК № 12
	Минирулеты Яшкино клубничные	35	2	4,1	21,9	98	ТН
	Напиток фруктосодержащий Фруктик	200	6	6,4	9,4	110	ТН
Итого за полдник		**300**	**13,6**	**28,5**	**53,2**	**400**	
	вторник						
Полдник	Гребешок с цыпленком и рисом	100	14,8	12,4	35	188	ТТК №34
	Молоко питьевое ультрапастеризованное, обогащенное витаминами и йодом	200	6	6,4	9,4	110	ТН
Итого за полдник		**300**	**20,8**	**18,8**	**44,4**	**298**	
	среда						
Полдник	Пирожок с творогом	100	11	4,9	42,1	201	687/1994
	Сок в ассортименте	200	6	6,4	9,4	110	ТН
Итого за полдник		**300**	**17**	**11,3**	**51,5**	**311**	
	четверг						
Полдник	Хачапури	100	16,2	16,1	39,8	249	ТТК № 18
	Молоко питьевое ультрапастеризованное, обогащенное витаминами и йодом	200	6	6,4	9,4	110	ТН
Итого за полдник		**300**	**22,2**	**22,5**	**49,2**	**359**	
	пятница						
Полдник	Подсолнух	90	5,6	21,7	40,1	321	ТТК № 8
	Сок в ассортименте	200	6	6,4	9,4	110	ТН
	Батончик чио рио	30	1	10	19	104	ТН
Итого за полдник		**320**	**12,6**	**38,1**	**68,5**	**535**	
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ		**1520**	**86,2**	**119,2**	**266,8**	**1903**	

	Вторая неделя						
	понедельник						
Полдник	Турбинка	100	3,6	5,8	20,2	135	ТТК №21
	Молоко питьевое ультрапастеризованное, обогащенное витаминами и йодом	200	6	6,4	9,4	110	ТН
Итого за полдник		**300**	**3,6**	**5,8**	**20,2**	**245**	
	вторник						
Полдник	Хачапури	100	16,2	16,1	39,8	259	ТТК №18
	Сок фруктовый в асс.	200	6	6,4	9,4	110	ТН
Итого за полдник		**300**	**22,2**	**22,5**	**49,2**	**369**	
	среда						
Полдник	Котлета в тесте с говядиной	50/50	14,2	12	38	231	701/1994
	Напиток сокосодержащий Фруктик	200	6	6,4	9,4	110	ТН
Итого за полдник		**200**	**20,2**	**18,4**	**47,4**	**341**	
	четверг						
Полдник	треугольник с мясом	100	11,1	6,5	29,8	171	ТТК № 14
	Молоко питьевое ультрапастеризованное, обогащенное витаминами и йодом	200	6	6,4	9,4	110	ТН
Итого за полдник		**300**	**11,1**	**6,5**	**29,8**	**281**	
	пятница						
Полдник	Пироженое детское	100	10	10	33	185	695/1994
	Сок фруктовый в асс.	200	6	6,4	9,4	110	ТН
	Батончик Супер	40	1	6,3	28,7	95	ТН
Итого за полдник		**340**	**16**	**16,4**	**42,4**	**390**	
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ		**1440**	**73,1**	**69,6**	**189**	**1626**	
	Полдник	296	16	19	46	353	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.