

20

СОГЛАСОВАНО

Директор



УТВЕРЖДАЮ

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



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		
<b>Первая неделя</b>							
<b>понедельник</b>							
Завтрак	Гарнировка: горошек консервированный	60	1,92	0	3,6	24	ТТК №40
	Плов по-домашнему с филе кур	50/190	28,5	17,9	48	420	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>32,52</b>	<b>18,1</b>	<b>79,5</b>	<b>563</b>	
<b>вторник</b>							
Завтрак	Яйцо вареное куриное	40	5,1	4,6	0,3	53	324/1997
	Каша пшеничная молочная	250	11	7,8	50,5	212	ТТК № 64
	Масло сливочное	10	0,12	16,4	0,2	110	14/2005
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	90	628/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>21,42</b>	<b>30,8</b>	<b>97,2</b>	<b>587</b>	
<b>среда</b>							
Завтрак	Котлета Куриная запеченая	50	8,3	8	20,5	158	ТТК №48
	Картофель отварной с растит. маслом	250/5	4,7	11	37	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>555</b>	<b>17,1</b>	<b>19,4</b>	<b>111,3</b>	<b>683</b>	
<b>четверг</b>							
Завтрак	Бутерброд с повидлом	25/5/20	1,7	4,3	23,5	120	78/2004
	Рисовая каша молочная	250	15,9	4,6	2,9	99	ТТК № 65
	Масло сливочное	5	0,06	8,2	0,1	74	ТТК № 67
	Напиток лимонный	200	4,25	9	29,1	172	472/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>25,71</b>	<b>26,5</b>	<b>81,4</b>	<b>587</b>	
<b>пятница</b>							
Завтрак	Котлеты Солнечногорские запеченные	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>23,4</b>	<b>16,6</b>	<b>118,7</b>	<b>712</b>	
<b>ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ</b>		<b>2765</b>	<b>120,15</b>	<b>111,4</b>	<b>488,1</b>	<b>3132</b>	

Вторая неделя							
понедельник							
Завтрак	Гарнировка : кукуруза консервированная	30	0,6	0	3,2	18	ТТК №41
	Гуляш из филе цыплят	50/50	35	8,7	6,6	220	ТТК №20
	Макаронные изделия	200	7,6	8,8	50,3	299	469/1994
	АК 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 за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>45,5</b>	<b>17,7</b>	<b>91,8</b>	<b>679</b>	
вторник							
Завтрак	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	324/1997
	Бутерброд с повидлом	25/5/20	1,7	4,3	23,5	134	2/2004
	Каша пшеничная на молоке с сахаром	250	7,5	11,3	56,5	286	302/2004
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37	14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
<b>Итого за завтрак</b>		<b>552</b>	<b>14,63</b>	<b>24,3</b>	<b>95,55</b>	<b>580</b>	
среда							
Завтрак	Гарнировка: икра свекольная	30	0,8	2,2	4,1	41	78/2004
	Крокеты с кабачками тушеные	40	6,9	6,4	2,3	87	ТТК №53
	Макаронные изделия отварные	230	8,72	10,08	57,8	290	464/1994
	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>19,62</b>	<b>16,88</b>	<b>100,9</b>	<b>557</b>	
четверг							
Завтрак	Бутерброд с маслом	10/25	1,9	8,5	12,9	136	1/1997
	Каша рисовая молочная	250	7,5	4,5	32,3	230	ТТК № 65
	Масло сливочное	10	0,06	8,2	0,1	74	14/2005
	АК Компот из изюма	200	0,4	0	27,3	107	638/2004
	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 за завтрак</b>		<b>553</b>	<b>14,16</b>	<b>21,8</b>	<b>102,4</b>	<b>680</b>	
пятница							
Завтрак	Сарделька по-таирски	80	14,7	9,57	6,42	125	ТТК №9
	Рис отварной	220	4,07	6,93	43,12	249	465/1994
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37	14/2005
	АК Напиток из плодов шиповника	200	0,8	0	30	119	705/2004
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
<b>Итого за завтрак</b>		<b>555</b>	<b>23,4</b>	<b>21</b>	<b>105,39</b>	<b>652</b>	
<b>ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ</b>		<b>2205</b>	<b>93,91</b>	<b>80,68</b>	<b>390,65</b>	<b>2496</b>	

Завтрак 497 21 19 88 563 Норма 544-680

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. Лапиной, 2004г.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П.Могильного, 2005г.