



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

А.М.Волков



Перспективное десятидневное меню
(завтрак, обед)
для организации питания детей
при школах города Йошкар-Олы

Возрастная группа: от 12 лет и старше

Вторая неделя							
	понедельник						
Завтрак	Гарнировка : кукуруза консервированная	30	0,6	0	3,2	18	TTK №41
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	35	8,7	6,6	223	TTK №20
	Макаронные изделия	200	7,5	8,54	49,14	286	469/1994
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	TTK № 46
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	TTK № 57
Итого за завтрак		555	45,4	17,44	90,64	669	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой на костном бульоне	250	11,5	7,3	13	154	134/2004
	Биточки Детские тушеные	40	6,9	6,4	2,3	87	TTK №55
	Каша гречневая рассыпчатая	230	13,1	13,1	64,5	403	463/1994
	Кофеинный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	TTK № 57
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	TTK № 57
Итого за обед		803	39,1	29,2	142,9	941	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1358	84,5	46,64	233,54	1610	
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 пшенная на молоке с сахаром	250	7,5	11,3	56,5	286	302/2004
	Сыр (порционно)	10	2,51	3,135	0	38	TTK № 68
	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
Итого за завтрак		562	17,14	27,435	95,55	618	
ОБЕД	Борщ Сибирский на костном бульоне	250	22,7	7	16,3	233	113/1994; 112/2004
	Рыба тушеная с овощами (филе горбушки)	50/50	15	10,9	7,9	290	309/2004; 601/2004
	Пюре картофельное	180	2,88	6,12	19,65	166	472/1994
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	TTK № 57
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	TTK № 57
Итого за обед		813	43,18	24,42	75,75	819	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1375	43,48	24,42	90,95	879	
среда							
Завтрак	Биточки Детские тушеные	40	6,9	6,4	2,3	87	TTK №55
	Макаронные изделия отварные	250	9,48	10,96	62,83	300	464/1994
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	TTK № 57
	Конфета Корнлайн	30	1,8	6,3	18,9	141	TH
Итого за завтрак		553	20,78	24,06	115,93	658	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой/цыпленок отварной	250/20	14,4	3,9	20,3	174	138/2004
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	28	7	5,3	198	TTK №20
	Рис отварной	200	3,7	6,3	39,2	245	465/1994
	АК Напиток из кураги	200	1,1	0	31,5	125	638/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	TTK № 57
Итого за обед		803	49,6	17,6	113,2	814	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		553	20,78	24,06	115,93	658	

четверг						
Завтрак	Гарнировка : горошек консервированный	20	0,64	0	1,2	8
	Рыба по-школьному (филе горбуши)	50	11,35	3,28	2,9	119
	Картофельное пюре	250	5,25	11,18	35,88	268
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37
	АК Компот из изюма	200	0,4	0	27,3	107
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61
Итого за завтрак		550	17,67	18,5565	67,3324	539
ОБЕД	Гарнировка: икра морковная	50	0,8	2,5	3,8	41
	Рассольник домашний на костном бульоне	250	4,8	5,1	17,8	190
	Шницель Тотоша запеченный	50	9,79	5,22	2,14	145
	Макаронные изделия отварные	220	8,2	9,57	54,91	270
	Напиток лимонный	200	0,2	0	25,6	103
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72
Итого за обед		803	26,19	22,79	121,15	821
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						
		1353	43,86	41,3465	188,482	1360
пятница						
Завтрак	Сарделька по-тайски	80	14,7	9,57	6,42	125
	Рис отварной	220	4,07	6,93	43,12	249
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37
	АК Напиток из ягодов шиповника	200	0,8	0	30	119
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122
Итого за завтрак		555	23,4	21	105,39	652
ОБЕД	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	6,3	5	22,3	158
	Котлеты Солнечногорские запеченные	50	10,1	5,2	4,7	126
	Каша гречневая рассыпчатая	220	12,53	12,44	61,27	401
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61
Итого за обед		808	33,63	23,24	136,87	899
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						
		580	25,3	21,2	118,29	713
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ						
		5219	217,92	157,666	747,192	5219,647058824

Завтрак	554	21	18	83	500	Норма 544-680
Обед	566	24	17	89	606	Норма 816-952

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под ред. Ф.Л.Марчука, 1994г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапшиной, 2004г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П.Могильного, 2005г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры				
			Б	Ж	У						
Первая неделя											
понедельник											
Завтрак	Гарнировка: горошек консервированный	60	1,92	0	3,6	24	TTK №40				
	Плов по-домашнему с филе кур	50/190	28,5	17,9	48	352	TTK № 2/1				
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994				
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	TTK № 57				
Итого за завтрак		550	34,42	18,3	92,4	556					
ОБЕД	Шли из свежей капусты с картофелем на кост. бульоне	250	4,5	4,4	10,5	96	124/2004				
	Фрикадельки в соусе	55/50	13,1	14,4	12,7	234	481/1997				
	Макаронные изделия отварные	190	6,6	7,8	44,6	279	469/1994				
	АК Компот из кураги	200	0,4	0	27,3	117	638/2004				
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	TTK № 57				
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	TTK № 57				
Итого		803	28,9	27,2	124,9	859					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1353	63,32	45,5	217,3	1415					
вторник											
Завтрак	Яйцо куриное отварное	40	5,1	4,6	0,3	53	324/1997				
	Каша пшеничная молочная	250	11	7,8	50,5	234	TTK № 64				
	Масло сливочное	10	0,05	4,1	0,05	44	TTK № 67				
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	75	628/1994				
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	TTK № 57				
	Конфета Корнлайн кокос	30	1,8	6,3	18,9	120	TH				
Итого за завтрак		550	21,25	24,6	103,05	587					
ОБЕД	Суп картофельный с макарон.изд	250	3,3	3,3	23,9	128	140/2004				
	Котлета рыбная(филе трески) с соусом сметанным с томатом	70/30	12,8	8,9	13,6	182	388/2004, 601/2004				
	Картофельное пюре	200	4,2	8,8	28,4	213	465/1994				
	АК Напиток из плодов шиповника	200	0,8	0	30	119	705/2004				
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	TTK № 57				
Итого		808	24,9	21,4	121,7	764					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1358	46,15	46	224,75	1351					
среда											
Завтрак	Крокеты с кабачками тушеные	80	13,8	12,8	4,6	164	TTK №53				
	Картофель отварной с растит маслом	250/5	4,7	11	37	238	125/2005				
	АК Компот Южный	200	0,3	0	28	126	TTK №1				
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	58	TTK № 57				
Итого за завтрак		560	20,7	24	82,5	586					
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на костном бульоне	250	10,3	6,7	29,1	217	139/2004				
	Котлета Куриная запеченная	80	16,5	16	40,9	341	TTK № 48				
	Каша гречневая рассыпчатая	200	12,1	12,1	55,4	372	TTK № 61				
	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	TTK № 57				
Итого		805	44	35,6	174,4	1134					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1365	64,7	59,6	256,9	1720					

четверг						
Завтрак	Бутерброд с сыром	25/5/20	7,1	10,5	10,5	127
	Каша рисовая молочная	250	7,5	4,5	32,3	180
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	54
	Сыр (порционно)	15	3,78	4,75	0	53
	АК Компот из изюма	200	0,4	0	27,3	88
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	85
Итого за завтрак		550	22,68	28,35	96	587
ОБЕД	Гарнировка: горошек консервированный	50	1,6	0	3	20
	Рассольник ленинградский/ цыпленок отварной	250/20	14,9	6,4	20,2	194
	Жаркое сюрприз	50/150	18,8	10,5	31,8	280
	Напиток лимонный	200	0,2	0	25,6	103
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122
Итого		803	41,7	17,7	123,3	791
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1353	64,38	46,05	219,3	1378
пятница						
Завтрак	Котлеты Солнечногорские запеченные	50	10,1	5,2	4,7	126,5
	Макаронные изделия отварные	200	9,4	11	62,6	244
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	76
	батончик Бон Тайм	20	0,54	2,42	15,34	55
	Хлеб ржано - пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	85
Итого за завтрак		553	22,84	19,02	118,34	586,5
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем на кост.бульоне	250	4,4	4,4	14,6	120
	Тефтели Детские тушеные	50	6,9	6,4	2,3	87
	Рис отварной	220	3,6	6,1	38	227
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72
Итого		803	21,3	17,7	112,6	686
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1356	44,14	36,72	230,94	1272,5
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ		6785	282,69	233,87	1149,19	7136,5