

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ Г.ЙОШКАР-ОЛЫ»
МАУ «Центр детского здорового питания г. Йошкар-Олы»

СОГЛАСОВАНО:

Директор Школы № 20



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «Центр детского здорового питания»



А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню

Комплексное питание для детей от 7 до 12 лет (завтрак и обед)

Для организации детского питания детей пришкольного лагеря
в образовательных учреждениях г. Йошкар-Олы

Возрастная группа: от 7-11 лет

Первая неделя

Комплексное питание для детей от 7 до 12 лет пришкольного лагеря

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Плов по-домашнему	50/160	13,4	15,9	29,8	316,0	ТТК №2
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12,0	70,0	ТН
Итого		592,0	16,2	16,1	69,9	497,0	
Обед	Гарнировка: помидор свежий	60	0,7	0,1	2,3	14,0	ТН
	Суп картофельный с бобовыми на к/б	200	5,3	6,4	23,3	174,0	139/2004
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	12,3	9,6	4,4	158,0	ТТК20
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	160/3	3,6	9,2	37,1	230,0	469/1994 14/2005
	Напиток из кураги	200	0,9	---	16,1	117,0	704/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Хлеб ржано- пшеничный	1/31	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого		779,0	26,9	25,9	112,0	822,0	
Вторник							
Завтрак	Птица запеченная (бедро), соус красный основной	90/30	12,1	14,2	2,7	208,0	ТТК №32.1 528/3/1994
	Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное	180/5	4,8	5,3	39,7	211,0	463/1994 14/2005
	АК Компот из изюма	200	0,4	0	27,3	107,0	638/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
Итого:		530,0	19,2	19,7	82,6	587,0	
Обед	Гарнировка: огурец свежий	60	0,2	0,06	2,2	9,0	ТН
	Щи из св. капусты с картофелем, цыпленок отварной	200/20	6,2	6,7	10,5	129,0	124/2004 Т-17/1994
	Котлета рыбная с соусом красным основным	100 (50/50)	11,2	9,3	12,7	175,0	324/1994 528/3/1994
	Картофельное пюре	150	3,2	7,8	19,3	164,0	472/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Хлеб ржано- пшеничный	1/31	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
	Нектар фруктовый в ассортименте	1/200	0	0	12,0	50,0	ТН
Итого		986,0	25,1	24,5	100,5	714,0	
Среда							
Завтрак	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,7	5,9	10,2	120,0	3/1997
	Яйцо вареное	1 шт(40)	5,1	4,6	0,3	63,0	324/1997
	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес», масло сливочное	180/8	4,1	7,4	36,4	240,0	Т4/2004, 14/2005
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103,3	762/1997
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
Итого		503,0	19,2	19,7	80,2	587,3	
Обед	Гарнировка: помидор свежий	60	0,7	0,1	2,3	14,0	ТН
	Рассольник Ленинградский, фрикадельки мясные	200/20	8,7	7,5	13,6	154,0	132/2004 112/2004
	Котлета «Улыбка»	120 (70/50)	10,1	10,5	5,9	139,0	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	150	3,3	7,2	35,3	221,0	469/1994

Первая неделя

Комплексное питание для детей от 7 до 12 лет пришкольного лагеря

	АК Компот «Южный»	200	0,3	0	28,0	120,0	ТТК№1
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого		806,0	26,5	25,8	113,9	777,0	
Четверг							
Завтрак	Котлета рыбная с соусом красным основным	90(60/40)	11,2	7,5	11,4	175,0	324/1994 528/3/1994
	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	19,3	164,0	472/1994
	АК Напиток апельсиновый	200	0,2	0	19,8	77,0	699/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Пряник	1/42	2,2	3,5	17,0	110,0	ТН
Итого		507,0	18,7	18,0	80,4	587,0	
Обед	Гарнировка: огурец свежий	60	0,2	0,06	2,2	9,0	ТН
	Суп картофельный/рыбная консерва	200/20	7,4	8,0	30,3	163,0	133/2004 Т1/3/1994
	Сосиска отварная	100	10,5	12,4	0,2	198,0	ТТК№100,1
	Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное	170/5	4,8	5,3	39,7	211,0	463/1994, 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
Итого		787,0	25,1	26,0	100,5	705,0	
Пятница							
Завтрак	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	90 (50/40)	8,1	9,0	8,4	143,0	ТТК №52 528/3/1994
	Макаронные изделия отварные	190	6,7	8,6	24,8	277,0	469/1994
	АК Компот из свежих яблок	200	0,2	0	37,6	106,0	585/3/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
Итого		505,0	16,9	17,8	83,7	587,0	
Обед	Гарнировка: помидор свежий	60	0,7	0,1	2,3	14,0	ТН
	Суп крестьянский с крупой, цыпленок отварной	200/20	8,5	6,4	11,3	134,0	134/2004 Т-17/1994
	Котлеты домашние с соусом красным основным	90(60/30)	9,6	13,8	10,8	205,0	271/2/2005 528/3/1994
	Рис отварной	150	3,6	6,0	31,6	209,0	465/1994
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81,0	ТТК№46
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
	Нектар фруктовый в ассортименте	1/200	0	0	12,0	50,0	ТН
Итого		916,0	26,9	26,9	115,6	822,0	

Вторая неделя

Комплексное питание для детей от 7 до 12 лет пришкольного лагеря

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Сосиска отварная	100	10,5	12,4	0,2	198,0	ТТК№100,1
	Макаронные изделия отварные	150	3,3	4,2	35,3	221,0	469/1994
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Кондитерские изделия в ассортименте	1/25	1,3	1,1	10,1	49,5	ТН
Итого		506,0	17,2	18,9	73,5	587,5	
Обед	Гарнировка: огурцы свежие	60	0,2	0,06	2,2	9,0	ТН
	Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные	200/20	7,2	7,7	19,3	143,0	140/2004, 112/2004
	Плов по-домашнему с филе куриным	240 (50/190)	14,6	16,8	36,9	419,0	ТТК№2/2
	Напиток из плодов шиповника	200	0,8	-	30,0	119,0	705/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого		816,0	26,9	25,2	117,2	819,0	
Вторник							
Завтрак	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,7	5,9	10,2	120,0	3/1997
	Каша пшеничная молочная, масло сливочное	150/5	6,1	9,7	20,6	209,0	Т4/2004, 14/2005
	Компот Южный	200	0,7	0	18,0	120,0	ТТК1
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Нектар фруктовый в ассортименте	1/200	0	0	12,0	50,0	ТН
	Итого		630,0	15,4	15,8	73,7	560,0
Обед	Гарнировка: помидоры свежие	60	0,7	0,1	2,3	14,0	ТН
	Борщ с капустой, картофелем на к/б	200	3,5	6,9	11,7	96,0	110/2004
	Пельмени отварные, масло сливочное	180/3	18,3	18,4	53,3	406,0	664/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого		706,0	26,9	26,0	111,3	705,0	
Среда							
Завтрак	Фрикадельки в соусе	55/50	13,1	10,2	9,7	217,0	469/2004
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,2	7,8	21,9	152,0	463/1994
	АК Компот из изюма	200	0,4	0	27,3	107,0	638/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12,0	50,0	ТН
Итого		630,0	19,2	18,2	83,8	587,0	
Обед	Гарнировка: огурцы свежие	60	0,2	0,06	2,2	9,0	ТН
	Суп картофельный с бобовыми на к/б	200	5,3	6,4	23,3	174,0	139/2004
	Жаркое Сюрприз	245 (55/190)	16,1	16,6	31,3	343,0	ТТК№30
	Напиток из кураги	200	1,2	0	31,6	126,0	704/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57

Вторая неделя

Комплексное питание для детей от 7 до 12 лет пришкольного лагеря

	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого		761,0	26,9	23,7	124,9	781,0	
Понедельник							
Завтрак	Яйцо вареное	1шт(40)	5,1	4,6	0,3	63,0	324/1997
	Подкоголи с картофелем, масло сливочное	200/5	7,7	10,0	23,8	273,0	ТТК№99,2 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Кондитерские изделия в ассортименте	1/40	2,2	3,5	17,0	110,0	ТН
Итого		510,0	17,1	18,3	69,0	565,0	
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	200/10	7,4	8,0	30,3	163,0	133/2004 Т1/3/1994
	Птица запеченная (голень), соус красный основной	90/25	10,6	8,8	2,2	202,0	ТТК№4.1 528/3/1994
	Каша гречневая вязкая	150	3,2	7,8	24,1	152,0	463/1994
	Компот Южный	200	0,3	0	28,0	120,0	ТТК№1
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого		706,0	23,7	25,0	100,5	705,0	