



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

---

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ "Центр детского  
здорового питания  
г. Йошкар-Олы" Т.Хаймуров  
СОГЛАСОВАНО  
Директор ОУ № 20  
*И.И. Галимова*



Перспективное десятидневное меню  
(завтрак, обед)  
для организации детского питания детей  
в образовательных учреждениях  
г. Йошкар-Олы  
(школьный лагерь)  
Возрастная группа: от 7 до 11 лет

## Завтрак 7-12 лет

| Прием пищи                | Наименование блюда  | Вес блюда  | Пищевые вещества |               |              | Энергетическая ценность | № рецептуры        |
|---------------------------|---|------------|------------------|---------------|--------------|-------------------------|--------------------|
|                           |   |            | Б                | Ж             | У            |                         |                    |
| <b>Четверг 01.06.2023</b> |   |            |                  |               |              |                         |                    |
| Завтрак                   | Плов по-домашнему с филе куриным                                      | 50/150     | 23,8             | 14,9          | 40           | 349                     | ТТК № 2/1          |
|                           | АК Чай с сахаром  | 200        | 0,2              | 0             | 15           | 58                      | 628/1994           |
|                           | Хлеб ржанно-пшеничный   | 33         | 2,4              | 0,4           | 16,9         | 72                      | ТТК № 57           |
|                           | Хлеб пшеничный  | 25         | 1,9              | 0,2           | 12,9         | 61                      | ТТК № 57           |
|                           | Пирожное "Подсолнух"  | 90         | 5,6              | 21,7          | 40,1         | 480                     | ТТК № 8            |
| <b>Итого за завтрак</b>   |   | <b>548</b> | <b>33,9</b>      | <b>37,2</b>   | <b>124,9</b> | <b>1020</b>             |                    |
| Обед                      | Суп картофельный с макарон изделиями и цыпленком отварным             | 200/20     | 21,2             | 4             | 18,5         | 197                     | 140/2004, Т17/1994 |
|                           | Котлета рыбная из минтая  | 70         | 12,1             | 7,2           | 11,6         | 156                     | 388/2004           |
|                           | Соус основной красный   | 30         | 0,69             | 0,9           | 2,3          | 19                      | 528/3/1994         |
|                           | Картофельное пюре   | 160        | 3,51             | 7,48          | 24,2         | 181                     | 472/1994           |
|                           | Напиток из черноплодной рябины и свежих яблок                         | 200        | 0,25             | 0             | 25,1         | 99                      | ТТК№28.1           |
|                           | Хлеб пшеничный  | 25         | 1,9              | 0,2           | 12,9         | 61                      | ТТК № 57           |
|                           | Хлеб ржанно-пшеничный   | 33         | 2,4              | 0,4           | 16,9         | 72                      | ТТК № 57           |
| <b>Итого за обед</b>      |   | <b>738</b> | <b>42,05</b>     | <b>20,18</b>  | <b>111,5</b> | <b>785</b>              |                    |
| <b>Пятница 02.06.2023</b> |   |            |                  |               |              |                         |                    |
| Завтрак                   | Манник  | 150        | 7,8              | 17,55         | 69,3         | 444                     | ТТК №5             |
|                           | Подлива сладкая   | 25         | 0,048            | 0             | 7,5          | 25                      | ТТК №25            |
|                           | 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           |
|                           | Молоко питьевое ультрапастеризованное, обогащенное витаминами и йодом | 200        | 6                | 6,4           | 9,4          | 120                     | ТН                 |
|                           | <b>Итого за завтрак</b>   |            | <b>607</b>       | <b>16,048</b> | <b>24,15</b> | <b>114,3</b>            | <b>710</b>         |
| Обед                      | Щи из свежей капусты с картофелем и фрикадельками                     | 200/20     | 8,2              | 5,6           | 8,6          | 117                     | 124/2004; ТТК№10   |
|                           | Котлета Куриная запеченные  | 50         | 8,3              | 8             | 20,5         | 170                     | ТТК №48            |
|                           | Соус основной красный   | 50         | 1,15             | 1,5           | 3,84         | 32                      | 528/3/1994         |
|                           | Рис отварной  | 160        | 3,65             | 6,1           | 38,1         | 225                     | 465/1994           |
|                           | 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           |
|                           | Кондитерские изделия в ассортименте                                   | 20         | 0,5              | 2,8           | 15,8         | 90                      | ТН                 |
|                           | <b>Итого за обед</b>  |            | <b>750</b>       | <b>26,4</b>   | <b>24,4</b>  | <b>142,6</b>            | <b>875</b>         |

Завтрак  
Обед

Норма 470-588  
Норма 705-823

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

## Завтрак 7-12 лет

| Пример пищи                   | Наименование блюда                                | Вес блюда  | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность | № рецептуры      |
|-------------------------------|---|------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------|------------------|
|                               |   |            | Б                | Ж           | У           |                         |                  |
| <b>Понедельник 05.06.2023</b> |   |            |                  |             |             |                         |                  |
| Завтрак                       | Яйцо вареное                                      | 40         | 5,1              | 4,6         | 0,3         | 63                      | 324/1997         |
|                               | Бутерброд с повидлом                              | 20/5/25    | 1,7              | 4,3         | 23,5        | 134                     | 2/2004           |
|                               | Каша из овсяных хлопьев Геркулес молочная         | 180        | 7,9              | 5,5         | 36,3        | 188                     | T4/2004          |
|                               | АК Компот Южный                                   | 200        | 0,3              | 0           | 28          | 120                     | ТТК №1           |
|                               | Хлеб ржано-пшеничный                              | 33         | 2,4              | 0,4         | 16,9        | 72                      | ТТК № 57         |
|                               | Напиток фруктосодержащий в ассортименте           | 200        | 6                | 6,4         | 9,4         | 120                     | ТН               |
| <b>Итого за завтрак</b>       |   | <b>703</b> | <b>23,4</b>      | <b>21,2</b> | <b>114</b>  | <b>697</b>              |                  |
| Обед                          | Щи из свежей капусты с картофелем и фрикадельками | 200/20     | 8,2              | 5,6         | 8,6         | 117                     | 124/2004; ТТК№10 |
|                               | Котлета "Удубка"                                  | 50         | 6,72             | 5,5         | 3,9         | 92                      | ТТК № 13         |
|                               | Соус основной красный                             | 50         | 1,15             | 1,5         | 3,84        | 32                      | 528/3/1994       |
|                               | Картофельное пюре                                 | 150        | 3,32             | 7,06        | 22,9        | 171                     | 472/1994         |
|                               | 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         |
|                               | Крендель в шоколаде                               | 65         | 5,6              | 18          | 21,6        | 294                     | ТТК № 12         |
|                               | <b>Итого за обед</b>                              |            | <b>792</b>       | <b>29,1</b> | <b>38,1</b> | <b>102</b>              | <b>888</b>       |
| <b>Вторник 06.06.2023</b>     |   |            |                  |             |             |                         |                  |
| Завтрак                       | Гарнировка: кукуруза консервированная             | 60         | 1,2              | 0           | 3,6         | 36                      | ТТК №61          |
|                               | Котлета по-хмельски                               | 70         | 11,3             | 14,2        | 3,2         | 184                     | 454/2004         |
|                               | Соус основной красный                             | 30         | 0,6              | 0,9         | 2,3         | 19                      | 528/3/1994       |
|                               | Макаронные изделия отварные                       | 160        | 5,52             | 6,46        | 36,8        | 222                     | 469/1994         |
|                               | Чай с молоком                                     | 200        | 1,6              | 1,6         | 17,3        | 87                      | 630/3/1994       |
|                               | Хлеб пшеничный                                    | 2/25       | 3,8              | 0,4         | 25,8        | 122                     | ТТК № 57         |
|                               | Кондитерские изделия в ассортименте               | 20         | 0,5              | 2,8         | 15,8        | 90                      | ТН               |
| <b>Итого за завтрак</b>       |   | <b>590</b> | <b>23,3</b>      | <b>26,4</b> | <b>101</b>  | <b>760</b>              |                  |
| Обед                          | Рассольник ленинградский на костном бульоне       | 200        | 4,1              | 4,2         | 16          | 114                     | 132/2004;        |
|                               | Бифштек рубленый Детский тушеный                  | 40         | 8,8              | 6,3         | 6,8         | 104                     | ТТК № 47         |
|                               | Соус основной красный                             | 60         | 1,38             | 1,8         | 4,6         | 38                      | 528/3/1994       |
|                               | Каша гречневая рассыпчатая                        | 160        | 9,28             | 9,28        | 43,1        | 288                     | 463/1994         |
|                               | Чай с сахаром                                     | 200        | 0,2              | 0           | 15          | 58                      | 628/1994         |
|                               | 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 обед</b>                              |            | <b>718</b>       | <b>28,1</b> | <b>22,2</b> | <b>115</b>              | <b>735</b>       |
| <b>Среда 07.06.2023</b>       |   |            |                  |             |             |                         |                  |
| Завтрак                       | Каша пшеничная молочная                           | 150        | 5,22             | 6,4         | 33,1        | 170                     | ТТК № 64         |
|                               | Чай с лимоном                                     | 200/7      | 0,3              | 0           | 15,2        | 60                      | 629/1994         |
|                               | Напиток фруктосодержащий в ассортименте           | 200        | 6                | 6,4         | 9,4         | 120                     | ТН               |
|                               | Сочни с творогом                                  | 75         | 9                | 12,8        | 32          | 255                     | ТТК № 18         |
|                               | Хлеб пшеничный                                    | 25         | 1,9              | 0,2         | 12,9        | 61                      | ТТК № 57         |
| <b>Итого за завтрак</b>       |   | <b>657</b> | <b>22,4</b>      | <b>25,8</b> | <b>103</b>  | <b>666</b>              |                  |
| Обед                          | Борщ с капустой, картофелем на костном бульоне    | 200        | 7,1              | 3,6         | 10,9        | 166                     | 110/2004         |
|                               | Шницель рубленый                                  | 50         | 13               | 14          | 4           | 189                     | 450/2004         |
|                               | Соус основной красный                             | 50         | 1,15             | 1,5         | 3,84        | 32                      | 528/3/1994       |
|                               | Рис отварной                                      | 160        | 3,65             | 6,1         | 38,1        | 225                     | 465/1994         |
|                               | 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                                    | 25         | 1,9              | 0,2         | 12,9        | 61                      | ТТК № 57         |
|                               | <b>Итого за обед</b>                              |            | <b>718</b>       | <b>30,3</b> | <b>25,8</b> | <b>118</b>              | <b>870</b>       |

Завтрак  
ОбедНорма 470-588  
Норма 705-823

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. Лазанной, 2004г.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П.Матвеева, 2005г.



Завтрак 7-12 лет

| Пример меню               | Наименование блюда   | Вес блюда  | Пищевая ценность |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры        |
|---------------------------|--|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------------|
|                           |  |            | Б                | Ж            | У             |                         |                    |
| <b>Среда 13.06.2023</b>   |  |            |                  |              |               |                         |                    |
| Завтрак                   | Котлета Курочья запеченная                                 | 50         | 8,3              | 8            | 20,5          | 170                     | ТТК №48            |
|                           | Соус сметанной крахмальный                                 | 50         | 1,15             | 1,5          | 3,84          | 32                      | 528/3/1994         |
|                           | Каша гречневая рассыпчатая                                 | 160        | 9,38             | 9,28         | 43,12         | 288                     | 463/1994           |
|                           | АК Чай с сахаром   | 200        | 0,2              | 0            | 1,5           | 58                      | 628/1994           |
|                           | Хлеб ржаной-пшеничный                                      | 33         | 2,4              | 0,4          | 16,9          | 72                      | ТТК № 57           |
|                           | Хлеб пшеничный   | 25         | 1,9              | 0,2          | 12,9          | 61                      | ТТК № 57           |
|                           | Паровая "Запекан"  | 193        | 3,9              | 13,8         | 21,3          | 207                     | ТТК № 4            |
| <b>Итого за завтрак</b>   |  | <b>618</b> | <b>18,83</b>     | <b>15,18</b> | <b>113,95</b> | <b>888</b>              |                    |
| Обед                      | Пюре картош. с мясом говяжьим                              | 40         | 1,5              | 4,4          | 8,1           | 82                      | 78/2004            |
|                           | Пюре картош. картофельный на масле сливочном               | 200        | 4,1              | 4,2          | 16            | 114                     | 132/2004           |
|                           | Котлета рубленая из мяса                                   | 70         | 12,1             | 7,2          | 11,6          | 156                     | 388/2004           |
|                           | Соус сметанной крахмальный                                 | 30         | 0,69             | 0,9          | 2,3           | 19                      | 528/3/1994         |
|                           | Картофельное пюре  | 160        | 3,21             | 7,48         | 24,2          | 181                     | 472/1994           |
|                           | Пюре из черной смородины и сливок сливочных                | 200        | 0,25             | 0            | 25,1          | 59                      | 178/2024.1         |
|                           | Хлеб пшеничный   | 2/25       | 3,8              | 0,4          | 25,8          | 122                     | ТТК № 57           |
| <b>Итого за обед</b>      |  | <b>770</b> | <b>24,45</b>     | <b>20,18</b> | <b>105</b>    | <b>773</b>              |                    |
| <b>Среда 14.06.2023</b>   |  |            |                  |              |               |                         |                    |
| Завтрак                   | Мясные котлеты   | 150        | 7,8              | 17,55        | 69,3          | 666                     | ТТК №5             |
|                           | Пюре картош. сливочное                                     | 25         | 0,688            | 0            | 7,5           | 25                      | ТТК №25            |
|                           | Пюре картош. из картофеля                                  | 200        | 1,1              | 0            | 31,5          | 123                     | 438/2004           |
|                           | Хлеб ржаной-пшеничный                                      | 33         | 2,4              | 0,4          | 16,9          | 72                      | ТТК № 57           |
|                           | Фрукты яблоки свежие                                       | 200        | 0,8              | 0            | 25,3          | 104                     | 338/2005           |
| <b>Итого за завтрак</b>   |  | <b>608</b> | <b>12,148</b>    | <b>17,95</b> | <b>159,5</b>  | <b>770</b>              |                    |
| Обед                      | Суп картофельный с колбасой вареной и картофельным отваром | 300/20     | 21,2             | 4            | 18,5          | 197                     | 140/2004,17/3/1994 |
|                           | Пюре картош. сливочное                                     | 50/50      | 28               | 7            | 5,3           | 240                     | ТТК №20            |
|                           | Рис отварной   | 160        | 1,65             | 6,1          | 38,1          | 225                     | 465/1994           |
|                           | Пюре картош. из картофеля                                  | 200        | 0,8              | 0            | 20            | 119                     | 705/2004           |
|                           | Хлеб пшеничный   | 2/25       | 3,8              | 0,4          | 25,8          | 122                     | ТТК № 57           |
| <b>Итого за обед</b>      |  | <b>730</b> | <b>87,45</b>     | <b>17,5</b>  | <b>117,7</b>  | <b>903</b>              |                    |
| <b>Четверг 15.06.2023</b> |  |            |                  |              |               |                         |                    |
| Завтрак                   | Вуширброд с колбасой                                       | 20/5/25    | 1,7              | 4,3          | 23,5          | 134                     | 2/1004             |
|                           | Каша рисовая молочная                                      | 200        | 5,8              | 3,4          | 45,1          | 223                     | ТТК № 65           |
|                           | АК Компот Южный  | 210        | 0,3              | 0            | 28            | 120                     | ТТК №1             |
|                           | Хлеб ржаной-пшеничный                                      | 33         | 2,4              | 0,4          | 16,9          | 72                      | ТТК № 57           |
|                           | Пюре картош. с колбасой в соусе сметанном                  | 200        | 6                | 6,4          | 9,4           | 150                     | ТН                 |
| <b>Итого за завтрак</b>   |  | <b>683</b> | <b>16,2</b>      | <b>14,5</b>  | <b>122,9</b>  | <b>609</b>              |                    |
| Обед                      | Суп картофельный с колбасой вареной                        | 200/20     | 5,8              | 4            | 19,8          | 134                     | 71/3/1994          |
|                           | Котлета "Улыбка"   | 30         | 6,72             | 5,5          | 3,9           | 92                      | ТТК № 13           |
|                           | Соус сметанной крахмальный                                 | 50         | 1,15             | 1,5          | 3,84          | 32                      | 528/3/1994         |
|                           | Картофельное пюре  | 150        | 3,32             | 7,86         | 22,89         | 171                     | 472/1994           |
|                           | Чай с лимоном  | 200/7      | 0,3              | 0            | 15,2          | 60                      | 628/1994           |
|                           | Хлеб пшеничный   | 3/25       | 3,8              | 0,4          | 25,8          | 122                     | ТТК № 57           |
|                           | Корж молочный  | 75         | 4,7              | 8,2          | 48,2          | 287                     | 102/1999           |
| <b>Итого за обед</b>      |  | <b>802</b> | <b>25,79</b>     | <b>26,66</b> | <b>139,63</b> | <b>838</b>              |                    |
| <b>Пятница 16.06.2023</b> |  |            |                  |              |               |                         |                    |
| Завтрак                   | Сырники со сметаной  | 50         | 9,6              | 6,25         | 4,2           | 182                     | ТТК№9              |
|                           | Соус сметанной крахмальный                                 | 50         | 1,15             | 1,5          | 3,84          | 32                      | 528/3/1994         |
|                           | Мюсли с яблоками и сахаром                                 | 170        | 6,4              | 7,4          | 42,7          | 248                     | 469/1994           |
|                           | АК Чай с лимоном   | 200        | 0,4              | 0            | 18,8          | 81                      | ТТК № 46           |
|                           | Хлеб ржаной-пшеничный                                      | 33         | 2,4              | 0,4          | 16,9          | 72                      | ТТК № 57           |
|                           | Квас из пшеницы в соусе сметанном                          | 20         | 0,3              | 2,8          | 15,8          | 90                      | ТН                 |
| <b>Итого за завтрак</b>   |  | <b>623</b> | <b>18,85</b>     | <b>12,1</b>  | <b>98,04</b>  | <b>705</b>              |                    |
| Обед                      | Борщ с капустой, картофелем на масле сливочном             | 300        | 7,1              | 3,6          | 10,9          | 166                     | 110/2004           |
|                           | Бифидок рубленый с картофелем тушеным                      | 40         | 8,8              | 6,3          | 6,8           | 104                     | ТТК № 47           |
|                           | Соус сметанной крахмальный                                 | 60         | 1,38             | 1,8          | 4,6           | 38                      | 528/3/1994         |
|                           | Каша гречневая рассыпчатая                                 | 160        | 9,38             | 9,38         | 43,12         | 288                     | 463/1994           |
|                           | Чай с сахаром  | 200        | 0,3              | 0            | 15            | 58                      | 628/1994           |
|                           | Хлеб ржаной-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 обед</b>      |  | <b>718</b> | <b>31,66</b>     | <b>21,68</b> | <b>110,22</b> | <b>787</b>              |                    |

Завтрак  
ОбедНорма 470-588  
Норма 705-823

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. Лазарева, 2004г.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П.Молчанова, 2005г.

## Завтрак 7-12 лет

| Принем пищи                         | Наименование блюда                                | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры        |                    |
|-------------------------------------|---|--|------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------------|--------------------|
|                                     |   |  | Б                | Ж            | У            |                         |                    |                    |
| <b>Понедельник 19.06.2023</b>       |   |  |                  |              |              |                         |                    |                    |
| Завтрак                             | Каша пшеничная молочная                           | 150  | 5,22             | 6,4          | 33,1         | 170                     | ТТК № 64           |                    |
|                                     | Чай с лимоном                                     | 200/7  | 0,3              | 0            | 15,2         | 60                      | 629/1994           |                    |
|                                     | Напиток фруктосодержащий в ассортименте           | 200  | 6                | 6,4          | 9,4          | 120                     | ТН                 |                    |
|                                     | Хлеб пшеничный                                    | 25   | 1,9              | 0,2          | 12,9         | 61                      | ТТК № 57           |                    |
|                                     | Креклер в шоколаде                                | 65   | 5,6              | 18           | 21,6         | 294                     | ТТК №12            |                    |
| <b>Итого за завтрак</b>             |   | <b>647</b>   | <b>19,02</b>     | <b>31</b>    | <b>92,2</b>  | <b>705</b>              |                    |                    |
| Обед                                | Щи из свежей капусты с картофелем и фрикадельками | 200/20   | 8,2              | 5,6          | 8,6          | 117                     | 124/2004; ТТК№10   |                    |
|                                     | Шницель рубленый                                  | 50   | 13               | 14           | 4            | 180                     | 450/2004           |                    |
|                                     | Соус основной красный                             | 50   | 1,15             | 1,5          | 3,84         | 32                      | 528/3/1994         |                    |
|                                     | Рис отварной                                      | 160  | 3,65             | 6,1          | 38,1         | 225                     | 465/1994           |                    |
|                                     | Напиток из кураги                                 | 200  | 1,1              | 0            | 31,5         | 125                     | 638/2004           |                    |
|                                     | Хлеб ржанно-пшеничный                             | 33   | 2,4              | 0,4          | 16,9         | 72                      | ТТК № 57           |                    |
|                                     | Хлеб пшеничный                                    | 25   | 1,9              | 0,2          | 12,9         | 61                      | ТТК № 57           |                    |
|                                     | Кондитерские изделия в ассортименте               | 20   | 0,5              | 2,8          | 15,8         | 90                      | ТН                 |                    |
|                                     | <b>Итого за обед</b>                              |  | <b>758</b>       | <b>31,9</b>  | <b>30,6</b>  | <b>131,64</b>           | <b>911</b>         |                    |
|                                     | <b>Вторник 20.06.2023</b>                         |  |                  |              |              |                         |                    |                    |
| Завтрак                             | Каша пшеница молочная                             | 150  | 4,4              | 6,6          | 33,4         | 169                     | ТТК№62             |                    |
|                                     | Напиток из черноплодной рябины и свежих яблок     | 200  | 0,25             | 0            | 25,1         | 99                      | ТТК№28.1           |                    |
|                                     | Хлеб ржанно-пшеничный                             | 33   | 2,4              | 0,4          | 16,9         | 72                      | ТТК № 57           |                    |
|                                     | Напиток фруктосодержащий в ассортименте           | 200  | 6                | 6,4          | 9,4          | 120                     | ТН                 |                    |
|                                     | Корж молочный                                     | 100  | 4,8              | 8,5          | 48,4         | 288                     | 102/1999           |                    |
|                                     | <b>Итого за завтрак</b>                           |  | <b>683</b>       | <b>13,45</b> | <b>15,3</b>  | <b>99,8</b>             | <b>748</b>         |                    |
| Обед                                | Суп картофельный с бобовыми и фрикадельками       | 200/20   | 12,8             | 7,48         | 23,5         | 253                     | 139/2004, 112/2004 |                    |
|                                     | Котлета рубленая из филе шипит                    | 50   | 9,8              | 5,8          | 4,8          | 120                     | 499/2004           |                    |
|                                     | Соус основной красный                             | 50   | 1,15             | 1,5          | 3,84         | 32                      | 528/3/1994         |                    |
|                                     | Макaronные изделия отварные с овощами             | 150  | 5,8              | 0,55         | 30,7         | 239                     | ТТК № 6.4          |                    |
|                                     | Компот из свежих яблок                            | 200  | 0,2              | 0            | 37,6         | 106                     | 585/1994           |                    |
|                                     | Хлеб ржанно-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 обед</b>                              |  | <b>728</b>       | <b>34,05</b> | <b>15,93</b> | <b>130,24</b>           | <b>883</b>         |                    |
| <b>Среда 21.06.2023</b>             |   |  |                  |              |              |                         |                    |                    |
| Завтрак                             | Котлета Курная запеченная                         | 50   | 8,3              | 8            | 20,5         | 170                     | ТТК №48            |                    |
|                                     | Соус основной красный                             | 50   | 1,15             | 1,5          | 3,84         | 32                      | 528/3/1994         |                    |
|                                     | Рис отварной                                      | 160  | 3,65             | 6,1          | 38,1         | 225                     | 465/1994           |                    |
|                                     | Кисель яблочный                                   | 200  | 0,1              | 0            | 27           | 107                     | ТТК №429           |                    |
|                                     | Хлеб ржанно-пшеничный                             | 33   | 2,4              | 0,4          | 16,9         | 72                      | ТТК № 57           |                    |
|                                     | Кондитерские изделия в ассортименте               | 20   | 0,5              | 2,8          | 15,8         | 90                      | ТН                 |                    |
|                                     | <b>Итого за завтрак</b>                           |  | <b>503</b>       | <b>7,8</b>   | <b>10,8</b>  | <b>101,64</b>           | <b>696</b>         |                    |
|                                     | Обед  | Суп картофельный с макарон. изделиями и цыпленком отварным | 200/20           | 21,2         | 4            | 18,5                    | 197                | 140/2004, 717/1994 |
| Котлета рубная из минтая            |   | 70   | 12,1             | 7,2          | 11,6         | 156                     | 388/2004           |                    |
| Соус основной красный               |   | 30   | 0,69             | 0,9          | 2,3          | 19                      | 528/3/1994         |                    |
| Картофельное пюре                   |   | 160  | 3,51             | 7,48         | 24,2         | 181                     | 472/1994           |                    |
| Чай с лимоном                       |   | 200/7  | 0,3              | 0            | 15,2         | 60                      | 629/1994           |                    |
| Хлеб ржанно-пшеничный               |   | 33   | 2,4              | 0,4          | 16,9         | 72                      | ТТК № 57           |                    |
| Хлеб пшеничный                      |   | 25   | 1,9              | 0,2          | 12,9         | 61                      | ТТК № 57           |                    |
| Кондитерские изделия в ассортименте |   | 20   | 0,5              | 2,8          | 15,8         | 90                      | ТН                 |                    |
| <b>Итого за обед</b>                |   |  | <b>765</b>       | <b>42,6</b>  | <b>22,98</b> | <b>117,4</b>            | <b>836</b>         |                    |

Завтрак  
ОбедНорма 470-588  
Норма 705-823

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.





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

---



Перспективное десятидневное меню  
(завтрак, обед )  
для организации детского питания детей  
в образовательных учреждениях  
г. Йошкар-Олы  
(школьный лагерь)  
Возрастная группа: от 7 до 11 лет

## Завтрак 7-12 лет

| Пример<br>пищи              | Наименование блюда   | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры        |
|-----------------------------|--|--------------|------------------|--------------|--------------|----------------------------|--------------------|
|                             |  |              | Б                | Ж            | У            |                            |                    |
| <b>Четверг 01.06.2023</b>   |  |              |                  |              |              |                            |                    |
| Завтрак                     | Плов по-домашнему с филе куриным   | 50/150       | 23,8             | 14,9         | 40           | 349                        | ТТК № 2/1          |
|                             | АК Чай с сахаром   | 200          | 0,2              | 0            | 15           | 58                         | 628/1994           |
|                             | Хлеб ржанно-пшеничный  | 33           | 2,4              | 0,4          | 16,9         | 72                         | ТТК № 57           |
|                             | Хлеб пшеничный   | 25           | 1,9              | 0,2          | 12,9         | 61                         | ТТК № 57           |
|                             | Пирожное "Подсолнух"   | 90           | 5,6              | 21,7         | 40,1         | 480                        | ТТК № 8            |
| <b>Итого за<br/>завтрак</b> |  | <b>548</b>   | <b>33,9</b>      | <b>37,2</b>  | <b>124,9</b> | <b>1020</b>                |                    |
| Обед                        | Суп картофельный с макарон, изделиями и щипленком<br>отварным            | 200/20       | 21,2             | 4            | 18,5         | 197                        | 140/2004, Т17/1994 |
|                             | Котлета рыбная из минтая   | 70           | 12,1             | 7,2          | 11,6         | 156                        | 388/2004           |
|                             | Соус основной красный  | 30           | 0,69             | 0,9          | 2,3          | 19                         | 528/3/1994         |
|                             | Картофельное пюре  | 160          | 3,51             | 7,48         | 24,2         | 181                        | 472/1994           |
|                             | Напиток из черноплодной рябины и свежих яблок                            | 200          | 0,25             | 0            | 25,1         | 99                         | ТТК№28.1           |
|                             | Хлеб пшеничный   | 25           | 1,9              | 0,2          | 12,9         | 61                         | ТТК № 57           |
|                             | Хлеб ржанно-пшеничный  | 33           | 2,4              | 0,4          | 16,9         | 72                         | ТТК № 57           |
| <b>Итого за<br/>обед</b>    |  | <b>738</b>   | <b>42,05</b>     | <b>20,18</b> | <b>111,5</b> | <b>785</b>                 |                    |
| <b>Пятница 02.06.2023</b>   |  |              |                  |              |              |                            |                    |
| Завтрак                     | Манник   | 150          | 7,8              | 17,55        | 69,3         | 444                        | ТТК №5             |
|                             | Подлива сладкая  | 25           | 0,048            | 0            | 7,5          | 25                         | ТТК №25            |
|                             | 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           |
|                             | Молоко питьевое ультрапастеризованное, обогащенное<br>витаминами и йодом | 200          | 6                | 6,4          | 9,4          | 120                        | ТН                 |
| <b>Итого за<br/>завтрак</b> |  | <b>607</b>   | <b>16,048</b>    | <b>24,15</b> | <b>114,3</b> | <b>710</b>                 |                    |
| Обед                        | Ци из свежей капусты с картофелем и фрикадельками                        | 200/20       | 8,2              | 5,6          | 8,6          | 117                        | 124/2004; ТТК№10   |
|                             | Котлета Куриная запеченные   | 50           | 8,3              | 8            | 20,5         | 170                        | ТТК №48            |
|                             | Соус основной красный  | 50           | 1,15             | 1,5          | 3,84         | 32                         | 528/3/1994         |
|                             | Рис отварной   | 160          | 3,65             | 6,1          | 38,1         | 225                        | 465/1994           |
|                             | 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           |
|                             | Кондитерские изделия в ассортименте                                      | 20           | 0,5              | 2,8          | 15,8         | 90                         | ТН                 |
|                             | <b>Итого за<br/>обед</b>   |              | <b>750</b>       | <b>26,4</b>  | <b>24,4</b>  | <b>142,6</b>               | <b>875</b>         |

Завтрак  
Обед

Норма 470-588  
Норма 705-823

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.

## Завтрак 7-12 лет

| Прием пищи                    | Наименование блюда                                | Вес блюда  | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность | № рецептуры      |
|-------------------------------|---|------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------|------------------|
|                               |   |            | Б                | Ж           | У           |                         |                  |
| <b>Понедельник 05.06.2023</b> |   |            |                  |             |             |                         |                  |
| Завтрак                       | Яйцо вареное                                      | 40         | 5,1              | 4,6         | 0,3         | 63                      | 324/1997         |
|                               | Бутерброд с пивидлом                              | 20/5/25    | 1,7              | 4,3         | 23,5        | 134                     | 2/2004           |
|                               | Каша из овсяных хлопьев Геркулес молочная         | 180        | 7,9              | 5,5         | 36,3        | 188                     | Т4/2004          |
|                               | АК Компот Южный                                   | 200        | 0,3              | 0           | 28          | 120                     | ТТК №1           |
|                               | Хлеб ржано-пшеничный                              | 33         | 2,4              | 0,4         | 16,9        | 72                      | ТТК № 57         |
|                               | Напиток фруктосодержащий в ассортименте           | 200        | 6                | 6,4         | 9,4         | 120                     | ТН               |
| <b>Итого за завтрак</b>       |   | <b>703</b> | <b>23,4</b>      | <b>21,2</b> | <b>114</b>  | <b>697</b>              |                  |
| Обед                          | Щи из свежей капусты с картофелем и фрикадельками | 200/20     | 8,2              | 5,6         | 8,6         | 117                     | 124/2004, ТТК№10 |
|                               | Котлета "Улыбка"                                  | 90         | 6,72             | 5,5         | 3,9         | 92                      | ТТК № 13         |
|                               | Соус основной красный                             | 50         | 1,15             | 1,5         | 3,84        | 32                      | 528/3/1994       |
|                               | Картофельное пюре                                 | 150        | 3,32             | 7,06        | 22,9        | 171                     | 472/1994         |
|                               | 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         |
|                               | Крендель в шоколаде                               | 65         | 5,6              | 18          | 21,6        | 294                     | ТТК № 12         |
|                               | <b>Итого за обед</b>                              |            | <b>792</b>       | <b>29,1</b> | <b>38,1</b> | <b>102</b>              | <b>888</b>       |
| <b>Вторник 06.06.2023</b>     |   |            |                  |             |             |                         |                  |
| Завтрак                       | Гарнировка: кукуруза консервированная             | 60         | 1,2              | 0           | 3,6         | 36                      | ТТК №41          |
|                               | Котлета по-хмыновски                              | 70         | 11,3             | 14,2        | 3,2         | 184                     | 454/2004         |
|                               | Соус основной красный                             | 30         | 0,6              | 0,9         | 2,3         | 19                      | 528/3/1994       |
|                               | Макaronные изделия отварные                       | 160        | 5,52             | 6,46        | 36,8        | 222                     | 469/1994         |
|                               | Чай с молоком                                     | 200        | 1,6              | 1,6         | 17,3        | 87                      | 630/3/1994       |
|                               | Хлеб пшеничный                                    | 2/25       | 3,8              | 0,4         | 25,8        | 122                     | ТТК № 57         |
|                               | Кондитерские изделия в ассортименте               | 20         | 0,5              | 2,8         | 15,8        | 90                      | ТН               |
|                               | <b>Итого за завтрак</b>                           |            | <b>590</b>       | <b>23,3</b> | <b>26,4</b> | <b>101</b>              | <b>760</b>       |
| Обед                          | Рассольник ленинградский на костном бульоне       | 200        | 4,1              | 4,2         | 16          | 114                     | 132/2004;        |
|                               | Биштекс рубленый Детский тушеный                  | 40         | 8,8              | 6,3         | 6,8         | 104                     | ТТК № 47         |
|                               | Соус основной красный                             | 60         | 1,38             | 1,8         | 4,6         | 38                      | 528/3/1994       |
|                               | Каша гречневая рассыпчатая                        | 160        | 9,28             | 9,28        | 43,1        | 288                     | 463/1994         |
|                               | Чай с сахаром                                     | 200        | 0,2              | 0           | 15          | 58                      | 628/1994         |
|                               | 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 обед</b>                              |            | <b>718</b>       | <b>28,1</b> | <b>22,2</b> | <b>115</b>              | <b>735</b>       |
| <b>Среда 07.06.2023</b>       |   |            |                  |             |             |                         |                  |
| Завтрак                       | Каша пшеничная молочная                           | 150        | 5,22             | 6,4         | 33,1        | 170                     | ТТК № 64         |
|                               | Чай с лимоном                                     | 200/7      | 0,3              | 0           | 15,2        | 60                      | 629/1994         |
|                               | Напиток фруктосодержащий в ассортименте           | 200        | 6                | 6,4         | 9,4         | 120                     | ТН               |
|                               | Сочни с творогом                                  | 75         | 9                | 12,8        | 32          | 255                     | ТТК № 18         |
|                               | Хлеб пшеничный                                    | 25         | 1,9              | 0,2         | 12,9        | 61                      | ТТК № 57         |
| <b>Итого за завтрак</b>       |   | <b>657</b> | <b>22,4</b>      | <b>25,8</b> | <b>103</b>  | <b>666</b>              |                  |
| Обед                          | Борщ с капустой, картофелем на костном бульоне    | 200        | 7,1              | 3,6         | 10,9        | 166                     | 110/2004         |
|                               | Шницель рубленый                                  | 50         | 13               | 14          | 4           | 189                     | 450/2004         |
|                               | Соус основной красный                             | 50         | 1,15             | 1,5         | 3,84        | 32                      | 528/3/1994       |
|                               | Рис отварной                                      | 160        | 3,65             | 6,1         | 38,1        | 225                     | 465/1994         |
|                               | 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                                    | 25         | 1,9              | 0,2         | 12,9        | 61                      | ТТК № 57         |
| <b>Итого за обед</b>          |   | <b>718</b> | <b>30,3</b>      | <b>25,8</b> | <b>118</b>  | <b>870</b>              |                  |

Завтрак  
ОбедНорма 470-588  
Норма 705-823

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под ред. Ф.Л.Мерова, 1994г.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Липавской, 2004г.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П.Могильного, 2005г.



## Завтрак 7-12 лет

| Прием пищи                | Наименование блюда   | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры        |
|---------------------------|--|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------------|
|                           |  |            | Б                | Ж            | У            |                         |                    |
| <b>Четверг 08.06.2023</b> |  |            |                  |              |              |                         |                    |
| Завтрак                   | Каша пшеница молочная                                      | 150        | 4,4              | 6,6          | 33,4         | 169                     | ТТК №62            |
|                           | Напиток из черноплодной рябины и свежих яблок              | 200        | 0,25             | 0            | 25,1         | 99                      | ТТК №28.1          |
|                           | Хлеб ржано-пшеничный                                       | 33         | 2,4              | 0,4          | 16,9         | 72                      | ТТК № 57           |
|                           | Напиток фруктосодержащий в ассортименте                    | 200        | 6                | 6,4          | 9,4          | 120                     | ТН                 |
|                           | Корж молочный  | 100        | 4,8              | 8,5          | 48,4         | 288                     | 102/1999           |
| <b>Итого за завтрак</b>   |  | <b>683</b> | <b>13,45</b>     | <b>15,3</b>  | <b>99,8</b>  | <b>748</b>              |                    |
| Обед                      | Суп картофельный с бобовыми и фрикадельками                | 200/20     | 12,8             | 7,48         | 23,5         | 253                     | 139/2004, 112/2004 |
|                           | Котлета рубленая из филе цыплят                            | 50         | 9,8              | 5,8          | 4,8          | 120                     | 499/2004           |
|                           | Соус основной красный                                      | 50         | 1,15             | 1,5          | 3,84         | 32                      | 528/3/1994         |
|                           | Макаронные изделия отварные с овощами                      | 180        | 6,9              | 0,6          | 36,8         | 286                     | ТТК № 6.4          |
|                           | Компот из свежих яблок                                     | 200        | 0,2              | 0            | 37,6         | 106                     | 585/1994           |
|                           | 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 обед</b>                                       |            | <b>758</b>       | <b>35,15</b> | <b>15,98</b> | <b>136,3</b>            | <b>930</b>         |
| <b>Пятница 09.06.2023</b> |  |            |                  |              |              |                         |                    |
| Завтрак                   | Гарнировка: горошек консервированный                       | 60         | 1,9              | 0            | 3,6          | 24                      | ТТК №40            |
|                           | Птица отварная (бедра)                                     | 90         | 16,2             | 5,1          | 0,6          | 204                     | 487/2004           |
|                           | Рис отварной   | 160        | 3,65             | 6,1          | 38,1         | 225                     | 465/1994           |
|                           | Кисель яблочный  | 200        | 0,1              | 0            | 27           | 107                     | ТТК №429           |
|                           | Хлеб ржано-пшеничный                                       | 33         | 2,4              | 0,4          | 16,9         | 72                      | ТТК № 57           |
|                           | Кондитерские изделия в ассортименте                        | 20         | 0,5              | 2,8          | 15,8         | 90                      | ТН                 |
|                           | <b>Итого за завтрак</b>                                    |            | <b>563</b>       | <b>22,85</b> | <b>14,4</b>  | <b>98,4</b>             | <b>722</b>         |
| Обед                      | Суп картофельный с макарон. изделиями и цыпленком отварным | 200/20     | 21,2             | 4            | 18,5         | 197                     | 140/2004, Т17/1994 |
|                           | Котлета рыбная из минтая                                   | 70         | 12,1             | 7,2          | 11,6         | 156                     | 388/2004           |
|                           | Соус основной красный                                      | 30         | 0,69             | 0,9          | 2,3          | 19                      | 528/3/1994         |
|                           | Картофельное пюре  | 160        | 3,51             | 7,48         | 24,2         | 181                     | 472/1994           |
|                           | Чай с лимоном  | 200/7      | 0,3              | 0            | 15,2         | 60                      | 629/1994           |
|                           | 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 обед</b>                                       |            | <b>745</b>       | <b>42,1</b>  | <b>20,18</b> | <b>101,6</b>            | <b>746</b>         |

Завтрак  
ОбедПорция 470-518  
Порция 700-813

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под ред. Ф.П.Марина, 1994г.  
 2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Афанасова, 2004г.  
 3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для детских дошкольных учреждений под ред. М.П.Михальчик, 2001г.

Завтрак 7-12 лет

| Продукты                  | Наименование блюда                                       | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептур        |
|---------------------------|--|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------------|
|                           |  |            | Б                | Ж            | У             |                         |                   |
| <b>Вторник 13.05.2023</b> |  |            |                  |              |               |                         |                   |
| Завтрак                   | Каша Курама овсяная                                      | 50         | 8,3              | 8            | 20,5          | 170                     | ТТК №48           |
|                           | Соус основной красный                                    | 50         | 1,15             | 1,5          | 3,84          | 32                      | 528/1/1994        |
|                           | Каша гречневая рассычатая                                | 160        | 9,28             | 9,28         | 43,12         | 288                     | 463/1/994         |
|                           | АК Чай с сахаром   | 200        | 0,2              | 0            | 15            | 58                      | 628/1/994         |
|                           | 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          |
|                           | Персонок "Завтрак"                                       | 100        | 3,9              | 13,8         | 21,3          | 207                     | ТТК № 4           |
| <b>Итого за завтрак</b>   |  | <b>618</b> | <b>18,03</b>     | <b>25,18</b> | <b>113,06</b> | <b>888</b>              |                   |
| Обед                      | Гарнировоч. пюре картофельное                            | 60         | 1,5              | 4,4          | 8,1           | 82                      | 78/2006           |
|                           | Рисовая каша/гречневая на водном бульоне                 | 200        | 4,1              | 4,2          | 35            | 114                     | 132/2/04          |
|                           | Каша рыбная из лентца                                    | 70         | 12,1             | 7,2          | 11,6          | 156                     | 388/2/04          |
|                           | Соус основной красный                                    | 30         | 0,69             | 0,9          | 2,3           | 39                      | 528/1/1994        |
|                           | Картофельное пюре  | 160        | 3,21             | 7,48         | 24,2          | 181                     | 432/3/94          |
|                           | Напиток из черносмородиновой и смородиновой              | 200        | 0,25             | 0            | 25,1          | 59                      | ТТК№28.1          |
|                           | Хлеб пшеничный   | 2/25       | 2/8              | 0,4          | 25,8          | 122                     | ТТК № 57          |
| <b>Итого за обед</b>      |  | <b>770</b> | <b>24,45</b>     | <b>20,18</b> | <b>105</b>    | <b>773</b>              |                   |
| <b>Среда 14.05.2023</b>   |  |            |                  |              |               |                         |                   |
| Завтрак                   | Миниок   | 150        | 7,8              | 17,55        | 69,3          | 444                     | ТТК №5            |
|                           | Пудинг сладкий   | 25         | 0,648            | 0            | 7,5           | 25                      | ТТК №25           |
|                           | Напиток из кураги  | 200        | 1,1              | 0            | 31,5          | 125                     | 638/2/04          |
|                           | Хлеб ржано-пшеничный                                     | 33         | 2,4              | 0,4          | 16,9          | 72                      | ТТК № 57          |
|                           | Фруктовый сок  | 200        | 0,8              | 0            | 25,3          | 104                     | 338/2/05          |
| <b>Итого за завтрак</b>   |  | <b>608</b> | <b>12,148</b>    | <b>17,65</b> | <b>160,5</b>  | <b>770</b>              |                   |
| Обед                      | Суп картофельный с мясом, картофелем и капустою отварным | 200/20     | 21,2             | 4            | 18,5          | 197                     | 140/2004,Т17/1994 |
|                           | Туши из филе цыпленка                                    | 50/50      | 28               | 7            | 5,3           | 240                     | ТТК №20           |
|                           | Рис отварной   | 160        | 3,65             | 6,1          | 38,1          | 223                     | 465/1/994         |
|                           | Напиток из плодов шиповника                              | 200        | 0,8              | 0            | 30            | 119                     | 705/2/04          |
|                           | Хлеб пшеничный   | 2/25       | 3,8              | 0,6          | 25,8          | 122                     | ТТК № 57          |
|                           | <b>Итого за обед</b>                                     |            | <b>730</b>       | <b>37,45</b> | <b>17,5</b>   | <b>117,7</b>            | <b>923</b>        |
| <b>Четверг 15.05.2023</b> |  |            |                  |              |               |                         |                   |
| Завтрак                   | Бутерброд с колбасой                                     | 105/25     | 1,7              | 4,3          | 23,3          | 124                     | 2/2004            |
|                           | Каша рисовая молочная                                    | 200        | 5,8              | 3,6          | 45,1          | 223                     | ТТК № 55          |
|                           | АК Компот Южный  | 200        | 0,3              | 0            | 28            | 120                     | ТТК №1            |
|                           | Хлеб ржано-пшеничный                                     | 33         | 2,4              | 0,4          | 16,9          | 72                      | ТТК № 57          |
|                           | Напиток фруктово-ягодный в ассортименте                  | 200        | 5                | 6,4          | 9,4           | 120                     | ТН                |
| <b>Итого за завтрак</b>   |  | <b>683</b> | <b>16,2</b>      | <b>16,5</b>  | <b>121,9</b>  | <b>669</b>              |                   |
| Обед                      | Суп картофельный/рыбная котлетка                         | 200/20     | 5,8              | 4            | 19,8          | 134                     | Т10/1/994         |
|                           | Котлета "Ульяна"   | 50         | 6,72             | 5,5          | 3,9           | 92                      | ТТК № 53          |
|                           | Соус основной красный                                    | 50         | 1,15             | 1,5          | 3,84          | 32                      | 528/1/1994        |
|                           | Картофельное пюре  | 150        | 3,32             | 7,06         | 22,89         | 171                     | 473/1/994         |
|                           | Чай с лимоном  | 200/7      | 0,3              | 0            | 15,2          | 60                      | 628/1/994         |
|                           | Хлеб пшеничный   | 2/25       | 3,8              | 0,4          | 25,8          | 122                     | ТТК № 57          |
|                           | Корж молочный  | 75         | 4,7              | 8,2          | 48,2          | 287                     | 102/1/999         |
|                           | <b>Итого за обед</b>                                     |            | <b>812</b>       | <b>25,79</b> | <b>26,65</b>  | <b>120,63</b>           | <b>858</b>        |
| <b>Пятница 16.05.2023</b> |  |            |                  |              |               |                         |                   |
| Завтрак                   | Сардельки по-провански                                   | 50         | 9,6              | 6,25         | 4,2           | 183                     | ТТК№6             |
|                           | Соус основной красный                                    | 50         | 1,15             | 1,5          | 3,84          | 32                      | 528/1/1994        |
|                           | Мясорубоч. котлетки отварные                             | 170        | 6,4              | 7,4          | 42,7          | 248                     | 465/1/994         |
|                           | АК Чай с лимоном   | 200        | 0,4              | 0            | 18,8          | 81                      | ТТК № 46          |
|                           | Хлеб ржано-пшеничный                                     | 33         | 2,4              | 0,4          | 16,9          | 72                      | ТТК № 57          |
|                           | Кандидирован. изделия в ассортименте                     | 20         | 0,5              | 3,8          | 15,8          | 90                      | ТН                |
| <b>Итого за завтрак</b>   |  | <b>613</b> | <b>16,85</b>     | <b>13,1</b>  | <b>98,84</b>  | <b>705</b>              |                   |
| Обед                      | Блюдо с капустой, картофелем на водном бульоне           | 200        | 7,1              | 3,6          | 10,9          | 166                     | 110/2/04          |
|                           | Вареники рубленные. Датской тушеной                      | 40         | 8,3              | 6,3          | 6,8           | 104                     | ТТК № 47          |
|                           | Соус основной красный                                    | 60         | 1,38             | 1,8          | 4,6           | 38                      | 528/1/1994        |
|                           | Каша гречневая рассычатая                                | 160        | 9,28             | 9,28         | 43,12         | 288                     | 463/1/994         |
|                           | Чай с сахаром  | 160        | 0,2              | 0            | 15            | 58                      | 628/1/994         |
|                           | 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 обед</b>      |  | <b>718</b> | <b>31,86</b>     | <b>21,58</b> | <b>118,22</b> | <b>787</b>              |                   |

Завтрак  
Обед

Норма 470-588  
Норма 705-823

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под ред. Ф.Л.Марина, 1994г.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учебных заведениях под ред. В.Т. Липинский, 2004г.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П.Монина, 2005г.



## Завтрак 7-12 лет

| Прием пищи                    | Наименование блюда   | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры        |  |
|-------------------------------|--|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------------|--|
|                               |  |            | Б                | Ж            | У            |                         |                    |  |
| <b>Понедельник 19.06.2023</b> |  |            |                  |              |              |                         |                    |  |
| Завтрак                       | Каша пшеничная молочная                                      | 150        | 5,22             | 6,4          | 33,1         | 170                     | ТТК № 64           |  |
|                               | Чай с лимоном  | 200/7      | 0,3              | 0            | 15,2         | 60                      | 629/1994           |  |
|                               | Напиток фруктозосодержащий в ассортименте                    | 200        | 6                | 6,4          | 9,4          | 120                     | ТН                 |  |
|                               | Хлеб пшеничный   | 25         | 1,9              | 0,2          | 12,9         | 61                      | ТТК № 57           |  |
|                               | Крекеры в шоколаде   | 65         | 5,6              | 18           | 21,6         | 294                     | ТТК №12            |  |
| <b>Итого за завтрак</b>       |  | <b>647</b> | <b>19,02</b>     | <b>31</b>    | <b>92,2</b>  | <b>705</b>              |                    |  |
| Обед                          | Щи из свежей капусты с картофелем и фрикадельками            | 200/20     | 8,2              | 5,6          | 8,6          | 117                     | 124/2004; ТТК№10   |  |
|                               | Шницель рубленый   | 50         | 13               | 14           | 4            | 189                     | 450/2004           |  |
|                               | Соус основной красный  | 50         | 1,15             | 1,5          | 3,84         | 32                      | 528/3/1994         |  |
|                               | Рис отварной   | 160        | 3,65             | 6,1          | 38,1         | 225                     | 465/1994           |  |
|                               | 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   | 25         | 1,9              | 0,2          | 12,9         | 61                      | ТТК № 57           |  |
|                               | Кондитерские изделия в ассортименте                          | 20         | 0,5              | 2,8          | 15,8         | 90                      | ТН                 |  |
|                               | <b>Итого за обед</b>   |            | <b>758</b>       | <b>31,9</b>  | <b>30,6</b>  | <b>131,64</b>           | <b>911</b>         |  |
| <b>Вторник 20.06.2023</b>     |  |            |                  |              |              |                         |                    |  |
| Завтрак                       | Каша пшеничная молочная                                      | 150        | 4,4              | 6,6          | 33,4         | 169                     | ТТК№62             |  |
|                               | Напиток из черноплодной рябины и свежих яблок                | 200        | 0,25             | 0            | 25,1         | 99                      | ТТК№28,1           |  |
|                               | Хлеб ржано-пшеничный   | 33         | 2,4              | 0,4          | 16,9         | 72                      | ТТК № 57           |  |
|                               | Напиток фруктозосодержащий в ассортименте                    | 200        | 6                | 6,4          | 9,4          | 120                     | ТН                 |  |
|                               | Корж молочный  | 100        | 4,8              | 8,5          | 48,4         | 288                     | 102/1999           |  |
| <b>Итого за завтрак</b>       |  | <b>683</b> | <b>13,45</b>     | <b>15,3</b>  | <b>99,8</b>  | <b>748</b>              |                    |  |
| Обед                          | Суп картофельный с бобовыми и фрикадельками                  | 200/20     | 12,8             | 7,48         | 23,5         | 253                     | 139/2004,112/2004  |  |
|                               | Котлета рубленая из фарша шпикот                             | 50         | 9,8              | 5,8          | 4,8          | 120                     | 499/2004           |  |
|                               | Соус основной красный  | 50         | 1,15             | 1,5          | 3,84         | 32                      | 528/3/1994         |  |
|                               | Макaronные изделия отварные с овощами                        | 150        | 5,8              | 0,55         | 30,7         | 239                     | ТТК № 6.4          |  |
|                               | Компот из свежих яблок                                       | 200        | 0,2              | 0            | 37,6         | 166                     | 585/1994           |  |
|                               | 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 обед</b>   |            | <b>728</b>       | <b>34,05</b> | <b>15,93</b> | <b>130,24</b>           | <b>883</b>         |  |
|                               | <b>Среда 21.06.2023</b>                                      |            |                  |              |              |                         |                    |  |
| Завтрак                       | Котлета Куриная запеченная                                   | 50         | 8,3              | 8            | 20,5         | 170                     | ТТК №48            |  |
|                               | Соус основной красный  | 50         | 1,15             | 1,5          | 3,84         | 32                      | 528/3/1994         |  |
|                               | Рис отварной   | 160        | 3,65             | 6,1          | 38,1         | 225                     | 465/1994           |  |
|                               | Кисель яблочный  | 200        | 0,1              | 0            | 27           | 107                     | ТТК №429           |  |
|                               | Хлеб ржано-пшеничный   | 33         | 2,4              | 0,4          | 16,9         | 72                      | ТТК № 57           |  |
|                               | Кондитерские изделия в ассортименте                          | 20         | 0,5              | 2,8          | 15,8         | 90                      | ТН                 |  |
|                               | <b>Итого за завтрак</b>                                      |            | <b>503</b>       | <b>7,8</b>   | <b>10,8</b>  | <b>101,64</b>           | <b>696</b>         |  |
| Обед                          | Суп картофельный с макаронными изделиями и шпикотом отварным | 200/20     | 21,2             | 4            | 18,5         | 197                     | 140/2004, 117/1994 |  |
|                               | Котлета рыбная из минтая                                     | 70         | 12,1             | 7,2          | 11,6         | 156                     | 388/2004           |  |
|                               | Соус основной красный  | 30         | 0,69             | 0,9          | 2,3          | 19                      | 528/3/1994         |  |
|                               | Картофельное пюре  | 160        | 3,51             | 7,48         | 24,2         | 181                     | 472/1994           |  |
|                               | Чай с лимоном  | 200/7      | 0,3              | 0            | 15,2         | 60                      | 629/1994           |  |
|                               | 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           |  |
|                               | Кондитерские изделия в ассортименте                          | 20         | 0,5              | 2,8          | 15,8         | 90                      | ТН                 |  |
|                               | <b>Итого за обед</b>   |            | <b>765</b>       | <b>42,6</b>  | <b>22,98</b> | <b>117,4</b>            | <b>836</b>         |  |

Завтрак  
ОбедНорма 470-588  
Норма 705-823

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.



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

---

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ «Центр детского  
здорового питания г. Йошкар-Олы» *И.И. Макаимов*



Перспективное десятидневное меню  
(завтрак, обед )  
для организации детского питания детей  
в образовательных учреждениях  
г. Йошкар-Олы  
(школьный лагерь)  
Возрастная группа: от 12 и старше



## Завтрак 12 лет и старше

| Примечание                | Наименование блюда  | Вес блюда  | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность | № рецептуры        |
|---------------------------|---|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|--------------------|
|                           |   |            | Б                | Ж           | У            |                         |                    |
| <b>Четверг 01.06.2023</b> |   |            |                  |             |              |                         |                    |
| Завтрак                   | Плов по-домашнему с филе куриным                                      | 50/150     | 23,8             | 14,9        | 40           | 349                     | ТТК № 2/1          |
|                           | АК Чай с сахаром  | 200        | 0,2              | 0           | 15           | 58                      | 628/1994           |
|                           | Хлеб ржано-пшеничный  | 2/33       | 4,8              | 0,8         | 33,8         | 144                     | ТТК № 57           |
|                           | Пирожное "Подсолнух"  | 90         | 5,6              | 21,7        | 40,1         | 480                     | ТТК № 8            |
| <b>Итого за завтрак</b>   |   | <b>556</b> | <b>34,4</b>      | <b>37,4</b> | <b>128,9</b> | <b>1031</b>             |                    |
| Обед                      | Суп картофельный с макарон.изделиями и шпленком отварным              | 250/20     | 25,8             | 4,8         | 22,5         | 240                     | 140/2004, Т17/1994 |
|                           | Котлета рыбная из минтая  | 70         | 12,1             | 7,2         | 11,6         | 156                     | 388/2004           |
|                           | Соус основной красный   | 30         | 0,69             | 0,9         | 2,3          | 19                      | 528/3/1994         |
|                           | Картофельное пюре   | 180        | 3,9              | 8,3         | 27,1         | 202                     | 472/1994           |
|                           | Напиток из черносладной рябины и свежих яблок                         | 200        | 0,25             | 0           | 25,1         | 99                      | ТТК№28.1           |
|                           | 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           |
| <b>Итого за обед</b>      |   | <b>808</b> | <b>47</b>        | <b>21,8</b> | <b>118,4</b> | <b>849</b>              |                    |
| <b>Пятница 02.06.2023</b> |   |            |                  |             |              |                         |                    |
| Завтрак                   | Манник  | 150        | 7,8              | 17,6        | 69,3         | 444                     | ТТК №5             |
|                           | Подлива сладкая   | 25         | 0,05             | 0           | 7,5          | 25                      | ТТК №25            |
|                           | 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           |
|                           | Молоко питьевое ультрапастеризованное, обогащенное витаминами и йодом | 200        | 6                | 6,4         | 9,4          | 120                     | ТН                 |
| <b>Итого за завтрак</b>   |   | <b>607</b> | <b>16</b>        | <b>24,2</b> | <b>114,3</b> | <b>710</b>              |                    |
| Обед                      | Щи из свежей капусты с картофелем и фрикадельками                     | 250/20     | 10               | 6,8         | 10,4         | 142                     | 124/2004; ТТК№10   |
|                           | Котлета Куриная запеченные  | 50         | 8,3              | 8           | 20,5         | 170                     | ТТК №48            |
|                           | Соус основной красный   | 50         | 1,15             | 1,5         | 3,84         | 32                      | 528/3/1994         |
|                           | Рис отварной  | 180        | 4                | 6,8         | 42,6         | 252                     | 465/1994           |
|                           | 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 обед</b>      |   | <b>800</b> | <b>28,1</b>      | <b>23,5</b> | <b>133,1</b> | <b>837</b>              |                    |

Завтрак  
Обед

Норма 544-680  
Норма 816-952

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

Закрыт 12 лет и старше

| Приниматель               | Наименование блока                                | Вес блока    | Плотность упаковки |               |               | Эксплуатационная емкость | № рецептуры      |
|---------------------------|---|--------------|--------------------|---------------|---------------|--------------------------|------------------|
|                           |   |              | Б                  | Ж             | У             |                          |                  |
| <b>Пятница 05.06.2013</b> |   |              |                    |               |               |                          |                  |
| Закрыт                    | Итого выдано                                      | 43           | 5,1                | 4,5           | 6,3           | 61                       | 1241997          |
|                           | Бутерброд с колбасой                              | 245/24       | 1,3                | 4,3           | 23,5          | 334                      | 43204            |
|                           | Хлеб из смеси злаков Геркулес цельнозерновой      | 383          | 2,9                | 5,3           | 36,3          | 188                      | 145204           |
|                           | АК Колесо Колбасный                               | 200          | 0,3                | 0             | 28            | 120                      | 118 М1           |
|                           | Хлеб ржаной-пшеничный                             | 33           | 2,4                | 0,4           | 16,5          | 21                       | 118 М 37         |
|                           | Напиток фруктоолигосахаридный в асортименте       | 200          | 0                  | 0,4           | 5,4           | 120                      | 101              |
| <b>Итого за пятницу</b>   | <b>763</b>  | <b>11,4</b>  | <b>10,2</b>        | <b>104,4</b>  | <b>697</b>    |                          |                  |
| Обед                      | Суп картофельный с картофелем и фрикадельками     | 210/20       | 9,8                | 6,8           | 10,3          | 186                      | 1242004, 118 М13 |
|                           | Каша гречневая                                    | 50           | 6,72               | 5,2           | 5,2           | 191                      | 118 М 13         |
|                           | Суп овощной кремный                               | 32           | 1,15               | 1,3           | 3,84          | 32                       | 3283/1994        |
|                           | Картофельное пюре                                 | 200          | 4,4                | 9,2           | 35,4          | 127                      | 472/1994         |
|                           | Хлеб с маком                                      | 200/7        | 0,3                | 0             | 13,2          | 60                       | 628/1994         |
|                           | Хлеб пшеничный                                    | 272          | 2,8                | 0,4           | 25,8          | 132                      | 118 М 37         |
| <b>Итого за обед</b>      | <b>627</b>  | <b>24,27</b> | <b>21,9</b>        | <b>89,44</b>  | <b>815</b>    |                          |                  |
| <b>Суббота 06.06.2013</b> |   |              |                    |               |               |                          |                  |
| Закрыт                    | Гарниры из овощей и картофеля                     | 100          | 1,5                | 3,1           | 5,9           | 39                       | 118 М1           |
|                           | Котлета по-киевски                                | 70           | 11,3               | 14,2          | 7,2           | 104                      | 4342004          |
|                           | Суп овощной кремный                               | 30           | 0,6                | 0,9           | 2,2           | 29                       | 3283/1994        |
|                           | Минеральная вода негазированная                   | 100          | 6,1                | 7,1           | 25,6          | 347                      | 481/1994         |
|                           | Хлеб с маком                                      | 200          | 1,4                | 1,4           | 17,1          | 87                       | 633/1994         |
|                           | Хлеб пшеничный                                    | 272          | 3,8                | 3,6           | 21,8          | 132                      | 118 М 37         |
| <b>Итого за субботу</b>   | <b>670</b>  | <b>23,4</b>  | <b>24,2</b>        | <b>85,2</b>   | <b>718</b>    |                          |                  |
| Обед                      | Бифштекс из говядины с картофелем                 | 150          | 5,1                | 4,2           | 16            | 114                      | 1127004          |
|                           | Картошка рубленая (домашняя)                      | 43           | 8,8                | 6,3           | 6,8           | 104                      | 118 М 47         |
|                           | Суп овощной кремный                               | 60           | 1,28               | 1,8           | 4,5           | 38                       | 3283/1994        |
|                           | Каша гречневая рассыпчатая                        | 200          | 11,5               | 11,6          | 51,9          | 360                      | 463/1994         |
|                           | Хлеб с маком                                      | 200          | 0,2                | 0             | 13            | 58                       | 628/1994         |
|                           | Хлеб ржаной-пшеничный                             | 33           | 2,4                | 0,4           | 16,5          | 21                       | 118 М 37         |
| Хлеб пшеничный            | 25  | 1,9          | 0,2                | 12,9          | 61            | 118 М 37                 |                  |
| <b>Итого за обед</b>      | <b>808</b>  | <b>31,28</b> | <b>24,5</b>        | <b>126,1</b>  | <b>837</b>    |                          |                  |
| <b>Среда 07.06.2013</b>   |   |              |                    |               |               |                          |                  |
| Закрыт                    | Каша пшеничная молочная                           | 180          | 6,36               | 7,8           | 47,28         | 220                      | 118 М 64         |
|                           | Хлеб с маком                                      | 200/7        | 0,3                | 0             | 15,2          | 63                       | 628/1994         |
|                           | Напиток фруктоолигосахаридный в асортименте       | 200          | 0                  | 0,4           | 9,4           | 118                      | 101              |
|                           | Сок из черники                                    | 33           | 9                  | 11,8          | 31            | 213                      | 118 М 18         |
|                           | Хлеб пшеничный                                    | 27           | 1,9                | 0,2           | 12,9          | 61                       | 118 М 37         |
|                           | <b>Итого за закрыт</b>                            | <b>687</b>   | <b>17,56</b>       | <b>17,2</b>   | <b>105,88</b> | <b>703</b>               |                  |
| Обед                      | Борщ с мясом и картофелем на капусте белокочанной | 210          | 8,8                | 4,5           | 10            | 209                      | 1127004          |
|                           | Пюре картофельное                                 | 50           | 12                 | 14            | 4             | 189                      | 4342004          |
|                           | Суп овощной кремный                               | 30           | 1,15               | 1,3           | 3,84          | 32                       | 3283/1994        |
|                           | Рис отварной                                      | 200          | 4,4                | 7,4           | 47,2          | 218                      | 481/1994         |
|                           | Напиток из черники                                | 200          | 1,1                | 3             | 31,2          | 135                      | 633/2004         |
|                           | Хлеб ржаной-пшеничный                             | 33           | 2,4                | 0,4           | 16,5          | 21                       | 118 М 37         |
| Хлеб пшеничный            | 25  | 1,9          | 0,2                | 12,9          | 61            | 118 М 37                 |                  |
| <b>Итого за обед</b>      | <b>819</b>  | <b>28,78</b> | <b>28</b>          | <b>129,64</b> | <b>965</b>    |                          |                  |
| <b>Четверг 08.06.2013</b> |   |              |                    |               |               |                          |                  |
| Закрыт                    | Каша пшеничная молочная                           | 180          | 5,1                | 7,9           | 48            | 202                      | 118 М63          |
|                           | Минеральная вода                                  | 10           | 6,1                | 6,2           | 0,1           | 35                       | 1452004          |
|                           | Напиток из черники (без сахара)                   | 200          | 0,35               | 0             | 23,1          | 99                       | 118 М18 1        |
|                           | Хлеб ржаной-пшеничный                             | 33           | 2,4                | 0,4           | 16,5          | 21                       | 118 М 37         |
|                           | Напиток фруктоолигосахаридный в асортименте       | 200          | 0                  | 0,4           | 5,4           | 120                      | 101              |
| <b>Итого за закрыт</b>    | <b>623</b>  | <b>8,75</b>  | <b>15</b>          | <b>81,1</b>   | <b>568</b>    |                          |                  |
| Обед                      | Суп картофельный с картофелем и фрикадельками     | 210/20       | 16                 | 9,2           | 18,2          | 251                      | 1127004, 1127004 |
|                           | Каша гречневая по-киевски                         | 32           | 9,8                | 5,8           | 5,8           | 120                      | 4282004          |
|                           | Суп овощной кремный                               | 32           | 1,15               | 1,3           | 3,84          | 32                       | 3283/1994        |
|                           | Минеральная вода негазированная в асортименте     | 180          | 6,9                | 0,6           | 38,8          | 236                      | 118 М 6,6        |
|                           | Каша гречневая рассыпчатая                        | 200          | 0,3                | 0             | 27,5          | 106                      | 383/1994         |
|                           | Хлеб ржаной-пшеничный                             | 33           | 2,4                | 0,4           | 16,5          | 21                       | 118 М 37         |
| Хлеб пшеничный            | 25  | 1,9          | 0,2                | 12,9          | 61            | 118 М 37                 |                  |
| <b>Итого за обед</b>      | <b>808</b>  | <b>35,35</b> | <b>17,8</b>        | <b>142,34</b> | <b>620</b>    |                          |                  |
| <b>Пятница 09.06.2013</b> |   |              |                    |               |               |                          |                  |
| Закрыт                    | Гарниры из овощей и картофеля                     | 100          | 1,5                | 3             | 5,5           | 32                       | 118 М43          |
|                           | Пюре картофельное (без сахара)                    | 70           | 16,2               | 3,1           | 0,8           | 204                      | 4872004          |
|                           | Рис отварной                                      | 180          | 3,9                | 6,5           | 40,9          | 241                      | 481/1994         |
|                           | Котлета рыбная                                    | 200          | 0,1                | 3             | 27            | 107                      | 118 М419         |
|                           | Хлеб ржаной-пшеничный                             | 203          | 4,8                | 3,8           | 31,8          | 144                      | 118 М 37         |
| <b>Итого за закрыт</b>    | <b>656</b>  | <b>26,1</b>  | <b>15,3</b>        | <b>89,1</b>   | <b>718</b>    |                          |                  |
| Обед                      | Суп картофельный с картофелем и фрикадельками     | 210/20       | 16,5               | 8             | 21            | 197                      | 1407004, 1127004 |
|                           | Каша гречневая по-киевски                         | 70           | 13,1               | 7,2           | 11,8          | 205                      | 3802004          |
|                           | Суп овощной кремный                               | 30           | 0,69               | 0,9           | 2,2           | 15                       | 3283/1994        |
|                           | Картофельное пюре                                 | 180          | 5,0                | 8,2           | 27,1          | 182                      | 472/1994         |
|                           | Хлеб с маком                                      | 200/7        | 0,3                | 0             | 13,2          | 60                       | 628/1994         |
|                           | Хлеб ржаной-пшеничный                             | 33           | 2,4                | 0,4           | 16,5          | 21                       | 118 М 37         |
| Хлеб пшеничный            | 25  | 1,9          | 0,2                | 12,9          | 61            | 118 М 37                 |                  |
| <b>Итого за обед</b>      | <b>812</b>  | <b>45,28</b> | <b>22</b>          | <b>189</b>    | <b>817</b>    |                          |                  |

Закрыт  
Обед

Норма 544-080  
Норма 816-552

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания г.д.д. Ф.И.Миронова, 1994г.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных учреждениях г.д.д. В.Т. Лизинский, 2004г.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников г.д.д. М.П.Мельникова, 2015г.



**Завтрак 12 лет и старше**

| Пример пищи               | Наименование блюда   | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептура       |
|---------------------------|--|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------------|
|                           |  |            | Б                | Ж            | У             |                         |                   |
| <b>Вторник 13.06.2023</b> |  |            |                  |              |               |                         |                   |
| <b>Завтрак</b>            | Котлета Курочка запеченная                                   | 50         | 8,3              | 8            | 20,5          | 170                     | ТТК №48           |
|                           | Соус оливной красный   | 50         | 1,15             | 1,5          | 3,84          | 32                      | 528/1994          |
|                           | Каша гречневая рассыпчатая                                   | 180        | 10,3             | 10,4         | 48,5          | 326                     | 463/1994          |
|                           | АК Чай с сахаром   | 200        | 0,2              | 0            | 15            | 58                      | 628/1994          |
|                           | 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          |
|                           | Паровозик "Завиток"  | 100        | 3,9              | 13,8         | 21,3          | 207                     | ТТК № 4           |
| <b>Итого за завтрак</b>   |  | <b>438</b> | <b>19,85</b>     | <b>26,3</b>  | <b>118,44</b> | <b>924</b>              |                   |
| <b>Обед</b>               | Гарнировка: пюре картофельное                                | 150        | 3,4              | 7,3          | 13,4          | 136                     | 78/2004           |
|                           | Рассольник пшеничный на постном бульоне                      | 250        | 5,2              | 5,2          | 20            | 142                     | 132/2006          |
|                           | Котлета рыбная из минтая                                     | 70         | 12,1             | 7,2          | 11,6          | 156                     | 388/2004          |
|                           | Соус оливной красный   | 50         | 0,69             | 0,9          | 2,3           | 19                      | 528/1994          |
|                           | Картофельное пюре  | 180        | 3,9              | 8,3          | 27,1          | 202                     | 472/1994          |
|                           | Напиток из черноплодной рябины и семян яблок                 | 200        | 0,25             | 0            | 25,1          | 59                      | ТТК№28.1          |
|                           | Хлеб ржано-пшеничный   | 2/33       | 4,8              | 0,8          | 33,8          | 144                     | ТТК № 57          |
| <b>Итого за обед</b>      |  | <b>896</b> | <b>26,94</b>     | <b>21,4</b>  | <b>119,9</b>  | <b>898</b>              |                   |
| <b>Среда 14.06.2023</b>   |  |            |                  |              |               |                         |                   |
| <b>Завтрак</b>            | Манник   | 150        | 7,8              | 17,55        | 69,3          | 466                     | ТТК №5            |
|                           | Паштет говяжий   | 25         | 0,088            | 0            | 7,5           | 25                      | ТТК №25           |
|                           | 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          |
|                           | Фрукты:яблоки свежие   | 200        | 0,8              | 0            | 25,3          | 108                     | 338/2005          |
| <b>Итого за завтрак</b>   |  | <b>608</b> | <b>12,148</b>    | <b>17,55</b> | <b>156,5</b>  | <b>770</b>              |                   |
| <b>Обед</b>               | Суп картофельный с мясорубкой,картошкой и цветочком отварным | 250/20     | 26,5             | 5            | 23,1          | 246                     | 140/2004, 71/1994 |
|                           | Гуашь из филе трески   | 50/50      | 28               | 7            | 5,3           | 240                     | ТТК №20           |
|                           | Рис отварной   | 180        | 4                | 6,8          | 42,6          | 252                     | 465/1994          |
|                           | Напиток из плодов шиповника                                  | 200        | 0,8              | 0            | 30            | 119                     | 705/2004          |
|                           | Хлеб ржано-пшеничный   | 2/33       | 4,8              | 0,8          | 33,8          | 144                     | ТТК № 57          |
| <b>Итого за обед</b>      |  | <b>816</b> | <b>64,1</b>      | <b>19,6</b>  | <b>134,8</b>  | <b>1091</b>             |                   |
| <b>Четверг 15.06.2023</b> |  |            |                  |              |               |                         |                   |
| <b>Завтрак</b>            | Булочка с повидлом   | 20/5/25    | 1,7              | 4,3          | 23,5          | 134                     | 2/2004            |
|                           | Каша рисовая молочная  | 100        | 5,8              | 3,4          | 45,1          | 223                     | ТТК № 65          |
|                           | АК Компот Юбилей   | 200        | 0,3              | 0            | 28            | 120                     | ТТК №1            |
|                           | Хлеб ржано-пшеничный   | 33         | 2,4              | 0,4          | 16,9          | 72                      | ТТК № 57          |
|                           | Напиток фруктоосахарозный в ассортименте                     | 200        | 0                | 0,4          | 9,4           | 120                     | ТН                |
| <b>Итого за завтрак</b>   |  | <b>633</b> | <b>16,2</b>      | <b>14,5</b>  | <b>132,9</b>  | <b>669</b>              |                   |
| <b>Обед</b>               | Суп картофельный/рыбный вилочка                              | 250/20     | 7                | 5            | 24,1          | 207                     | Т1/1/1994         |
|                           | Котлета "Улыбка"   | 50         | 6,12             | 3,5          | 3,9           | 192                     | ТТК № 13          |
|                           | Соус оливной красный   | 50         | 1,15             | 1,5          | 3,84          | 32                      | 528/1994          |
|                           | Картофельное пюре  | 180        | 3,9              | 8,6          | 27,9          | 208                     | 472/1994          |
|                           | Чай с лимоном  | 200/7      | 0,3              | 0            | 15,2          | 60                      | 628/1994          |
|                           | Хлеб пшеничный   | 2/25       | 3,8              | 0,4          | 25,8          | 122                     | ТТК № 57          |
| <b>Итого за обед</b>      |  | <b>807</b> | <b>22,87</b>     | <b>21</b>    | <b>108,74</b> | <b>821</b>              |                   |
| <b>Пятница 16.06.2023</b> |  |            |                  |              |               |                         |                   |
| <b>Завтрак</b>            | Сарделька по-турски  | 50         | 9,6              | 6,25         | 4,2           | 182                     | ТТК№9             |
|                           | Соус оливной красный   | 50         | 1,15             | 1,5          | 3,84          | 32                      | 528/1/1994        |
|                           | Микронные изделия отварные                                   | 200        | 7,4              | 8,6          | 49,9          | 250                     | 469/1994          |
|                           | АК Чай с лимоном   | 200        | 0,4              | 0            | 18,8          | 81                      | ТТК № 46          |
|                           | Хлеб ржано-пшеничный   | 2/33       | 4,8              | 0,8          | 33,8          | 144                     | ТТК № 57          |
| <b>Итого за завтрак</b>   |  | <b>656</b> | <b>13,75</b>     | <b>16,9</b>  | <b>106,34</b> | <b>729</b>              |                   |
| <b>Обед</b>               | Борщ с капустой,картошкой на постном бульоне                 | 250        | 8,6              | 4,3          | 33,2          | 202                     | 110/2004          |
|                           | Вафлики рубленные Детской кухни                              | 40         | 8,8              | 6,3          | 6,8           | 104                     | ТТК № 47          |
|                           | Соус оливной красный   | 60         | 1,38             | 1,8          | 4,6           | 38                      | 528/1/1994        |
|                           | Каша гречневая рассыпчатая                                   | 150        | 10,8             | 10,8         | 50,6          | 338                     | 463/1994          |
|                           | Чай с сахаром  | 200        | 0,2              | 0            | 15            | 58                      | 628/1994          |
|                           | Хлеб ржано-пшеничный   | 2/33       | 4,8              | 0,8          | 33,8          | 144                     | ТТК № 57          |
| <b>Итого за обед</b>      |  | <b>806</b> | <b>24,58</b>     | <b>24</b>    | <b>124</b>    | <b>884</b>              |                   |

Завтрак  
Обед

Норма 544-680  
Норма 816-952

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под ред. Ф.Л.Меркуца, 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.Мокшанова, 2005г.

## Завтрак 12 лет и старше

| Прим. пошки                   | Наименование блюда  | Вес блюда  | Пшеничные вещества |             |              | Энергетическая ценность | № рецептуры        |  |
|-------------------------------|---|------------|--------------------|-------------|--------------|-------------------------|--------------------|--|
|                               |   |            | Б                  | Ж           | У            |                         |                    |  |
| <b>Понедельник 19.06.2023</b> |   |            |                    |             |              |                         |                    |  |
| Завтрак                       | Каша пшеничная молочная                                       | 180        | 6,36               | 7,8         | 40,38        | 207                     | ТТК № 64           |  |
|                               | Чай с лимоном   | 200/7      | 0,3                | 0           | 15,2         | 60                      | 629/1994           |  |
|                               | Напиток фруктосодержащий в ассортименте                       | 200        | 6                  | 6,4         | 9,4          | 120                     | ТН                 |  |
|                               | Хлеб пшеничный  | 25         | 1,9                | 0,2         | 12,9         | 61                      | ТТК № 57           |  |
|                               | Креветки в панировке  | 65         | 5,6                | 18          | 21,6         | 294                     | ТТК №12            |  |
| <b>Итого за завтрак</b>       |   | <b>677</b> | <b>20,2</b>        | <b>32,4</b> | <b>99,48</b> | <b>742</b>              |                    |  |
| Обед                          | Щи из свежей капусты с картофелем и фрикадельками             | 250/20     | 10                 | 6,8         | 10,4         | 138                     | 124/2004; ТТК№10   |  |
|                               | Шницель рубленый  | 50         | 13                 | 14          | 4            | 189                     | 450/2004           |  |
|                               | Соус основной красный   | 50         | 1,15               | 1,5         | 3,84         | 32                      | 528/3/1994         |  |
|                               | Рис отварной  | 200        | 4,5                | 7,6         | 47,6         | 281                     | 465/1994           |  |
|                               | 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  | 25         | 1,9                | 0,2         | 12,9         | 61                      | ТТК № 57           |  |
|                               | <b>Итого за обед</b>  |            | <b>828</b>         | <b>34,1</b> | <b>30,5</b>  | <b>127,1</b>            | <b>898</b>         |  |
| <b>Вторник 20.06.2023</b>     |   |            |                    |             |              |                         |                    |  |
| Завтрак                       | Каша пшеничная молочная                                       | 180        | 5,2                | 7,9         | 40           | 202                     | ТТК№62             |  |
|                               | Напиток из черноплодной рябины и свежих яблок                 | 200        | 0,25               | 0           | 25,1         | 99                      | ТТК№28,1           |  |
|                               | Хлеб ржано-пшеничный  | 33         | 2,4                | 0,4         | 16,9         | 72                      | ТТК № 57           |  |
|                               | Напиток фруктосодержащий в ассортименте                       | 200        | 6                  | 6,4         | 9,4          | 120                     | ТН                 |  |
|                               | Корж молочный   | 100        | 4,8                | 8,5         | 48,4         | 288                     | 102/1999           |  |
| <b>Итого за завтрак</b>       |   | <b>713</b> | <b>13,5</b>        | <b>15,3</b> | <b>99,8</b>  | <b>781</b>              |                    |  |
| Обед                          | Суп картофельный с бобовыми и фрикадельками                   | 250/20     | 15,6               | 9,1         | 28,6         | 308                     | 139/2004,11 2/2004 |  |
|                               | Котлета рубленая из филе цыпленка                             | 50         | 9,8                | 5,8         | 4,8          | 120                     | 499/2004           |  |
|                               | Соус основной красный   | 50         | 1,15               | 1,5         | 3,84         | 32                      | 528/3/1994         |  |
|                               | Макаронные изделия отварные с овощами                         | 180        | 6,9                | 0,6         | 37,4         | 291                     | ТТК № 6.4          |  |
|                               | Компот из свежих яблок  | 200        | 0,2                | 0           | 37,6         | 106                     | 585/1994           |  |
|                               | 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 обед</b>  |            | <b>808</b>         | <b>38</b>   | <b>17,6</b>  | <b>142</b>              | <b>990</b>         |  |
| <b>Среда 21.06.2023</b>       |   |            |                    |             |              |                         |                    |  |
| Завтрак                       | Котлета Куринная запеченная                                   | 50         | 8,3                | 8           | 20,5         | 170                     | ТТК №48            |  |
|                               | Соус основной красный   | 50         | 1,15               | 1,5         | 3,84         | 32                      | 528/3/1994         |  |
|                               | Рис отварной  | 200        | 4,4                | 7,5         | 47,2         | 279                     | 465/1994           |  |
|                               | Кисель яблочный   | 200        | 0,1                | 0           | 27           | 107                     | ТТК №429           |  |
|                               | 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>558</b> | <b>9,95</b>        | <b>9,6</b>  | <b>107,8</b> | <b>721</b>              |                    |  |
| Обед                          | Суп картофельный с макаронными изделиями и цыпленком отварным | 250/20     | 25,8               | 4,8         | 22,5         | 240                     | 140/2004, Т17/1994 |  |
|                               | Котлета рыбная из мяса  | 70         | 12,1               | 7,2         | 11,6         | 156                     | 388/2004           |  |
|                               | Соус основной красный   | 30         | 0,69               | 0,9         | 2,3          | 19                      | 528/3/1994         |  |
|                               | Картофельное пюре   | 180        | 3,9                | 8,9         | 29           | 217                     | 472/1994           |  |
|                               | Чай с лимоном   | 200/7      | 0,3                | 0           | 15,2         | 60                      | 629/1994           |  |
|                               | 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           |  |
|                               | Кондитерские изделия в ассортименте                           | 30         | 1,05               | 9           | 17,4         | 156                     | ТН                 |  |
|                               | <b>Итого за обед</b>  |            | <b>845</b>         | <b>48,1</b> | <b>31,4</b>  | <b>127,8</b>            | <b>981</b>         |  |

Завтрак  
ОбедНорма 544-680  
Норма 816-952

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