

20

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

СОГЛАСОВАНО:

Директор Школы № 20



Галимбетов

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МАУ «Центр детского здорового питания»



А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню
Комплексное питание для детей от 12 лет и старше (завтрак и обед)
Для организации детского питания детей пришкольного лагеря
в образовательных учреждениях г. Йошкар-Олы

Возрастная группа: от 12 лет и старше

Комплексное питание для детей старше 12 лет пришкольного лагеря

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак	Плов по-домашнему	50/160	13,4	15,9	29,8	316,0	ТТК №2
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	4,3	0,4	25,8	122,0	ТТК№57
	Нектар фруктовый в ассортименте	1/200	0	0	12,0	50,0	ТН
Итого		667,0	18,0	16,3	82,8	548,0	
Обед	Гарнировка: помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	23,3	ТН
	Суп картофельный с бобовыми на к/б	250	6,6	7,0	35,1	218,0	139/2004
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	12,3	9,6	4,4	158,0	ТТК20
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	180/4	4,1	11,2	41,7	245,0	469/1994 14/2005
	Напиток из кураги	200	0,9	---	16,1	117,0	704/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого		865,0	27,2	28,4	117,0	829,3	
Вторник							
Завтрак	Птица запеченная (бедро) с соусом красным основным	90/40	12,1	14,2	2,7	208,0	ТТК №32.1 528/3/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	210	6,3	5,6	46,3	203,0	463/1994
	АК Компот из изюма	200	0,4	0	27,3	107,0	638/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
Итого:		565,0	20,7	20,0	89,2	579,0	
Обед	Гарнировка: огурец свежий	100	0,3	0,1	3,7	15,0	ТН
	Щи из св. капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/20	7,6	10,0	22,2	200,0	124/2004 Т-17/1994
	Котлета рыбная с соусом красным основным	100 (60/40)	11,2	7,5	11,4	175,0	324/1994 528/3/1994
	Картофельное пюре	180	3,8	9,4	33,8	239,0	472/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого		906,0	27,2	27,6	114,9	816,0	
Среда							
Завтрак	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,7	5,9	10,2	120,0	3/1997
	Яйцо вареное	1 шт(40)	5,1	4,6	0,3	63,0	324/1997
	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес», масло сливочное	230/5	5,3	8,7	40,4	268,0	Т4/2004, 14/2005
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103,3	762/1997
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого		556,0	20,8	21,2	87,2	622,3	
Обед	Гарнировка: помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	23,3	ТН
	Рассольник Ленинградский на к/б	250	5,1	7,1	17,3	143,0	132/2004
	Котлета «Улыбка»	120 (70/50)	10,1	10,5	5,9	139,0	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	180	6,3	9,2	42,3	265,0	469/1994
	АК Компот «Южный»	200	0,3	0	18,0	120,0	ТТК№1
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого		906,0	27,0	27,6	116,1	819,3	
Четверг							
Завтрак	Котлета рыбная с соусом красным основным	100 (60/40)	11,2	7,5	11,4	175,0	324/1994 528/3/1994
	Картофельное пюре	200	4,2	10,7	25,1	218,0	472/1994

Комплексное питание для детей старше 12 лет пришкольного лагеря

	АК Напиток апельсиновый	200	0,2	0	19,8	77,0	699/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого		556,0	19,8	18,8	85,1	599,0	
Обед	Гарнировка: огурец свежий	100	0,3	0,1	3,7	15,0	ТН
	Суп картофельный/рыбная консерва	250/10	8,7	9,5	35,8	193,0	133/2004 Т1/3/1994
	Сосиска отварная	100	10,5	12,4	0,2	198,0	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая	185	5,6	8,3	47,1	289,0	463/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
Итого		877,0 *	27,3	30,5	114,9	816,0	
Пятница							
Завтрак	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	8,3	9,3	9,2	143,7	ТТК №52 528/3/1994
	Макаронные изделия отварные	230	8,1	9,4	36,1	338,0	469/1994
	АК Компот из свежих яблок	200	0,2	0	37,6	106,0	585/3/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
Итого		555,0	18,5	18,9	95,8	648,7	
Обед	Гарнировка: помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	23,3	ТН
	Суп крестьянский с крупой, цыпленок отварной	250/20	8,5	7,7	14,1	170,0	134/2004 Т-17/1994
	Котлеты домашние с соусом красным основным	100 (50/50)	8,4	10,9	14,2	174,0	271/2/2005 528/3/1994
	Рис отварной	180	4,5	8,2	36,4	275,0	465/1994
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81,0	ТТК№46
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого		906,0	27,0	27,6	116,1	852,3	