



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ Г. ИОШКАР-ОЛЫ»**

Директор МАУ «Центр детского
здорового питания»
г. Иошкар-Олы
ДТВЕРЖДАЮ
г. Д. Хакимов

Директор ОУ № 19
СОГЛАСОВАНО

**Перспективное десятидневное меню
Полдник (продленная смена)
для организации детского питания детей
в образовательных учреждениях
г. Йошкар-Олы**

Возрастная группа: от 7 до 12 лет

Полдник *

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

| Принем пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------|--|--------------|------------------|-------------|-------------|----------------------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Понедельник 04.09.2023 | | | | | | | |
| Полдник | Корж молочный | 100 | 6,3 | 11 | 64,3 | 383 | 102/1999 |
| | Компот из яблок | 200 | 0,4 | 0 | 27,3 | 107 | 638/2004 |
| Итого за полдник | | 300 | 6,7 | 11 | 91,6 | 490 | |
| Вторник 05.09.2023 | | | | | | | |
| Полдник | Пирожок с повидлом | 100 | 4,3 | 4,4 | 23,7 | 173 | ТТК № 34 |
| | Чай с лимоном | 200/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | 629/1994 |
| Итого за полдник | | 307 | 4,6 | 4,4 | 38,9 | 233 | |
| Среда 06.09.2023 | | | | | | | |
| Полдник | Гренок | 100 | 8,1 | 11,2 | 66,5 | 280 | ТТК № 14 |
| | Чай с молоком | 150/50/15 | 1,6 | 1,6 | 17,3 | 87 | 630/3/1994 |
| Итого за полдник | | 315 | 9,7 | 12,8 | 83,8 | 367 | |
| Четверг 07.09.2023 | | | | | | | |
| Полдник | Пирожок песочное с вареным стуженым молоком | 100 | 6,2 | 23,6 | 38,8 | 446 | ТТК № 9 |
| | Напиток из кураги | 200 | 1,1 | 0 | 31,5 | 125 | 638/2004 |
| Итого за полдник | | 300 | 7,3 | 23,6 | 70,3 | 571 | |
| Пятница 08.09.2023 | | | | | | | |
| Полдник | Ватрушка с картофелем и сыром | 100 | 11,3 | 11,3 | 23,5 | 269 | ТТК №57 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,9 | 5 | 32,5 | 190 | 693/2004 |
| Итого за полдник | | 300 | 16,2 | 16,3 | 56 | 459 | |

Завтрак
Обед
Полдник

Норма 470-588
Норма 705-823
Норма 235-353

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

Полдник *

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

| Принем пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|---|-----------|------------------|------|------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | Понедельник 11.09.2023 | | | | | | |
| Полдник | Минирулеты Яблокино | 35 | 2 | 4,1 | 21,9 | 130 | ТН |
| | Напиток фруктосодержащий в ассортименте | 200 | 6 | 6,4 | 9,4 | 120 | ТН |
| | Чай с лимонном | 200/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | 629/1994 |
| Итого за полдник | | 442 | 8,3 | 10,5 | 46,5 | 310 | |
| | Вторник 12.09.2023 | | | | | | |
| Полдник | Кекс "Столичный" | 100 | 6,2 | 21,6 | 33,3 | 412 | 82/425/1999 |
| | Компот Южный | 200 | 0,3 | 0 | 28 | 120 | ТТК №1 |
| Итого за полдник | | 300 | 6,5 | 21,6 | 61,3 | 532 | |
| | Среда 13.09.2023 | | | | | | |
| Полдник | Ватрушка с картофелем и сыром | 100 | 11,3 | 11,3 | 23,5 | 269 | ТТК №57 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,9 | 5 | 32,5 | 190 | 693/2004 |
| Итого за полдник | | 300 | 16,2 | 16,3 | 56 | 459 | |
| | Четверг 14.09.2023 | | | | | | |
| Полдник | Пирожок с капустой и яйцом | 100 | 3,3 | 3,4 | 30 | 174 | 687/1994 |
| | Напиток из черноплодной рябины и свежих яблок | 200 | 0,25 | 0 | 25,1 | 99 | ТТУС №28.1 |
| Итого за полдник | | 300 | 5,55 | 3,4 | 55,1 | 273 | |
| | Пятница 15.09.2023 | | | | | | |
| Полдник | Пирожок с повидлом | 100 | 4,5 | 1,6 | 44,2 | 208 | 687/1994 |
| | Чай с шиповником | 200 | 0,4 | 0 | 18,8 | 81 | ТТК № 46 |
| Итого за полдник | | 300 | 4,9 | 1,6 | 63 | 289 | |

Завтрак
Обед
Полдник

Норма 470-588
Норма 705-823
Норма 235-353

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. Дашинной, 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. ИОШКАР-ОЛЫ»**



**Перспективное десятидневное меню
Полдник от 7 до 12 лет - ОВЗ
для организации детского питания детей
в образовательных учреждениях
г. Йошкар-Олы**

Возрастная группа: от 7 до 12 лет

**Полдник от 7 до 12 лет -
ОВЗ**

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

| Прим иници | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------|---|--------------|------------------|--------------|--------------|----------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Понедельник 04.09.2023 | | | | | | | |
| Полдник | Маффины запеченные с сыром | 180 | 9,82 | 7,5 | 44,09 | 284 | ТТК №226 |
| | Напиток лимонный | 200 | 0,2 | 0 | 25,6 | 103 | 699/2004 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| | Конфета Марсианка | 11 | 0,2 | 1,5 | 7 | 41 | ТН |
| | Напиток фруктоосодержащий в ассортименте | 200 | 6 | 6,4 | 9,4 | 120 | ТН |
| Итого за полдник | | 616 | 18,12 | 15,6 | 98,99 | 609 | |
| Вторник 05.09.2023 | | | | | | | |
| Полдник | Каша из овсяных хлопьев Геркулес молочная | 150 | 6,6 | 4,62 | 30,3 | 157 | Т4/2004 |
| | Напиток из кураги | 200 | 1,1 | 0 | 31,5 | 125 | 638/2004 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| | Яблоко вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 324/1997 |
| | Бутерброд с помидом | 20/5/25 | 1,7 | 4,3 | 23,5 | 134 | 2/2004 |
| | Итого за полдник | | 465 | 16,4 | 13,72 | 98,5 | 540 |
| Среда 06.09.2023 | | | | | | | |
| Полдник | Тесто из минтая тушеные | 40 | 10,7 | 0,6 | 11,9 | 95 | ТТК № 102.0 |
| | Соус основной красный | 60 | 1,3 | 1,8 | 4,6 | 38 | 528/3/1994 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 160 | 9,28 | 9,28 | 43,12 | 288 | 463/1994 |
| | 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 |
| | Конфета Чио-рио | 14 | 0,7 | 4,2 | 7,9 | 72 | ТН |
| | Итого за полдник | | 506 | 13,48 | 15,48 | 83,72 | 519 |
| Четверг 07.09.2023 | | | | | | | |
| Полдник | Каша пшеничная молочная | 150 | 5,22 | 6,4 | 33,1 | 170 | ТТК № 64 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| | Бутерброд с сыром | 5/20/25 | 6,7 | 5,9 | 10,2 | 120 | 3/1997 |
| | Напиток из черноплодной рябины и свежих яблок | 200 | 0,25 | 0 | 25,1 | 99 | ТТК№28.1 |
| | Конфета Марсианка | 11 | 0,2 | 1,5 | 7 | 41 | ТН |
| | Итого за полдник | | 436 | 14,27 | 14 | 88,3 | 491 |
| Пятница 08.09.2023 | | | | | | | |
| Полдник | 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 |
| | Рис отварной | 150 | 3,3 | 5,8 | 37 | 204 | 465/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| | Чай с шиповником | 200 | 0,4 | 0 | 18,8 | 81 | ТТК № 46 |
| | Фрукты: яблоко свежее | 150 | 0,6 | 0 | 18,9 | 78 | 338/2005 |
| | Итого за полдник | | 625 | 16,38 | 14,1 | 99 | 566 |

Завтрак
Обед
Полдник

Норма 470-588
Норма 705-823
Норма 235-353

1. Сборник рецептов блюд к кулинарным изделиям 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.С. Давыдовой, 2004г.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П.Мощалого, 2005г.

**Полдник от 7 до 12 лет -
ОВЗ**

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------|---|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Понедельник 11.09.2023 | | | | | | | |
| Полдник | Ежики "Детские" | 40 | 9,04 | 13,1 | 3,01 | 166 | ТТК № 102.1 |
| | Соус основной красный | 60 | 1,38 | 1,8 | 4,6 | 38 | 528/3/1994 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,1 | 5,9 | 34,3 | 206 | 469/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| | Компот Южный | 200 | 0,3 | 0 | 28 | 120 | ТТК №1 |
| | Бутерброд с повидлом | 20/5/25 | 1,7 | 4,3 | 23,5 | 134 | 2/2004 |
| Итого за полдник | | 525 | 19,42 | 25,3 | 106,31 | 725 | |
| Вторник 12.09.2023 | | | | | | | |
| Полдник | Каша из овсяных хлопьев Геркулес молочная | 150 | 6,6 | 4,62 | 30,3 | 157 | Т4/2004 |
| | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 324/1997 |
| | 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 |
| | Конфета Марсалина | 11 | 0,2 | 1,5 | 7 | 41 | ТН |
| Итого за полдник | | 426 | 14,05 | 10,92 | 75,6 | 421 | |
| Среда 13.09.2023 | | | | | | | |
| Полдник | Сырники Классические | 135 | 19,2 | 10,9 | 20,32 | 256 | ТТК №99,1 |
| | Подлива сладкая | 50 | 0,1 | 0 | 15 | 50 | ТТК №25 |
| | Чай с шиповником | 200 | 0,4 | 0 | 18,8 | 81 | ТТК № 46 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| | Конфета Чиа-рио | 14 | 0,7 | 4,2 | 7,9 | 72 | ТН |
| Итого за полдник | | 424 | 22,3 | 15,3 | 74,92 | 520 | |
| Четверг 14.09.2023 | | | | | | | |
| Полдник | Тефтели из мяты тушеные | 40 | 10,7 | 0,6 | 11,9 | 95 | ТТК № 102.0 |
| | Соус основной красный | 60 | 1,3 | 1,8 | 4,6 | 38 | 528/3/1994 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,6 | 8,6 | 40,1 | 267 | 463/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Бутерброд с повидлом | 20/5/25 | 1,7 | 4,3 | 23,5 | 134 | 2/2004 |
| Итого за полдник | | 535 | 24,4 | 15,5 | 108 | 653 | |
| Пятница 15.09.2023 | | | | | | | |
| Полдник | 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 |
| | Рис отварной | 150 | 3,39 | 5,6 | 35,4 | 209 | 465/1994 |
| | Кисель яблочный | 200 | 0,1 | 0 | 27 | 107 | ТТК №429 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 324/1997 |
| Итого за полдник | | 515 | 20,67 | 18,5 | 87 | 582 | |

Завтрак
Обед
Полдник

Норма 470-588
Норма 705-823
Норма 235-353

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



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ Г. ЙОШКАР-ОЛЫ»**



**Перспективное десятидневное меню
Усиленный завтрак
для организации детского питания детей
в образовательных учреждениях
г. Йошкар-Олы**

Возрастная группа: от 12 лет и старше

**Усиленный завтрак
(ВАРИАНТ) ***

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

| Примечание | Наименование блюда | Вес Килограмм | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------|--|------------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------|-------------|
| | | | В | Ж | У | | |
| Понедельник 04.09.2023 | | | | | | | |
| Завтрак | Сосиски отварные | 2/10 | 10,5 | 17 | 0,2 | 197 | ГТК № 100,1 |
| | Рис отварной | 140 | 3,9 | 6,9 | 44 | 244 | 465/1994 |
| | Чай с лимоном | 200/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | 629/1994 |
| | Хлеб пшенично-пшеничный | 33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ГТК № 57 |
| | Батончик Супер | 40 | 0,8 | 6,4 | 5,64 | 176 | ГН |
| Итого за завтрак | | 650 | 17,9 | 36,7 | 321,1 | | |
| Вторник 05.09.2023 | | | | | | | |
| Завтрак | Пюре картофельное (госстанд) | 90 | 16,2 | 12 | 0,3 | 174 | ГТК № 100,2 |
| | Картофельное пюре | 200 | 4,3 | 8,9 | 29 | 226 | 473/1994 |
| | АК Вапник из зернопшеничной муки с сахаром | 200 | 0,25 | 0 | 25,1 | 99 | ГТК № 28,1 |
| | Хлеб ржаной-пшеничный | 33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ГТК № 57 |
| | Батончик Чмо Рюк | 30 | 1,05 | 9 | 17,4 | 136 | ГН |
| Итого за завтрак | | 553 | 24,2 | 36,3 | 327 | | |
| Среда 06.09.2023 | | | | | | | |
| Завтрак | Котлеты Домашние | 60 | 7,4 | 8,2 | 11,5 | 151 | 271/2/2005 |
| | Салат овощной крабовый | 40 | 0,9 | 1,2 | 3 | 25 | 528/3/1994 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 190 | 10,9 | 10,9 | 50,8 | 239 | 463/1994 |
| | АК Чай с шиповником | 200 | 0,4 | 0 | 18,3 | 81 | ГТК № 46 |
| | Хлеб ржаной-пшеничный | 33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ГТК № 57 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ГТК № 57 |
| | Корж молочный | 100 | 6,3 | 11 | 34,3 | 383 | 102/1999 |
| Итого за завтрак | | 648 | 21,9 | 37,5 | 364 | | |
| Четверг 07.09.2023 | | | | | | | |
| Завтрак | Бишкет с рубленой Датской тушеной | 40 | 8,8 | 6,3 | 6,8 | 104 | ГТК № 47 |
| | Салат овощной крабовый | 60 | 1,38 | 1,8 | 4,6 | 38 | 528/3/1994 |
| | Картофельное пюре | 160 | 3,51 | 7,48 | 24,2 | 181 | 473/1994 |
| | Чай с молоком | 150/50/15 | 1,6 | 1,6 | 17,1 | 87 | 630/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ГТК № 57 |
| | Вафля "Адамантис" | 50 | 2 | 29 | 63 | 265 | ГТК № 58 |
| Итого за завтрак | | 650 | 19,3 | 46,4 | 329 | | |
| Пятница 08.09.2023 | | | | | | | |
| Завтрак | Сырники Классические | 135 | 19,2 | 10,9 | 20,3 | 256 | ГТК № 69,1 |
| | Пудинг сливовый | 50 | 0,1 | 0 | 15 | 50 | ГТК № 25 |
| | АК Компот из фруктов и ягод | 200 | 0,2 | 0 | 37,6 | 106 | 585/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ГТК № 57 |
| | Напиток фруктоосодержащий в ассортименте | 200 | 0 | 6,4 | 9,4 | 120 | ГН |
| Итого за завтрак | | 610 | 20,4 | 17,5 | 353 | | |

Завтрак
Обед
Полдник

Нормы 470-566
Нормы 705-823
Нормы 235-353

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под ред. Ф.Л.Маруца, 1994г.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Желтковой, 2004г.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П.Магильного, 2005г.

**Усиленный завтрак
(ВАРИАНТ) ^**

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|------------------------------------|--------------|---------------------|-------------|-------------|----------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | Понедельник 11.09.2023 | | | | | | |
| Завтрак | Ежик "Детские" | 40 | 9,04 | 13,1 | 3,01 | 166 | ТТК № 102.1 |
| | Соус основной красный | 60 | 1,38 | 1,8 | 4,6 | 38 | 528/1994 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,3 | 10,3 | 48,2 | 322 | 463/1994 |
| | АК Непиток из курицы | 200 | 1,1 | 0 | 31,5 | 125 | 638/2004 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК № 57 |
| | Батончик Боя тайм | 20 | 0,5 | 2,8 | 15,8 | 90 | ТН |
| Итого за завтрак | | 558 | 24,7 | 28,4 | 120 | 813 | |
| | Вторник 12.09.2023 | | | | | | |
| Завтрак | Сосиска отварная | 2/50 | 10,5 | 17 | 0,2 | 197 | ТТК № 100.1 |
| | Рис отварной | 190 | 4,09 | 7,2 | 46,2 | 256 | 465/1994 |
| | 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 |
| | Минирулеты Яшкино | 35 | 2 | 4,1 | 21,9 | 130 | ТН |
| | Итого за завтрак | | 558 | 19,2 | 28,7 | 100 | 713 |
| | Среда 13.09.2023 | | | | | | |
| Завтрак | Пельмени "Малышок" | 200 | 15,5 | 8 | 29,7 | 245 | 664/1994 |
| | АК Компот из яблок | 200 | 0,4 | 0 | 27,3 | 107 | 638/2004 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК № 57 |
| | Фрукты: яблоко свежее | 150 | 0,6 | 0 | 18,9 | 78 | 338/2005 |
| | Итого за завтрак | | 583 | 18,9 | 8,4 | 92,8 | 502 |
| | Четверг 14.09.2023 | | | | | | |
| Завтрак | Бифитекс рубленый Детский тушенный | 40 | 8,8 | 6,3 | 6,8 | 104 | ТТК № 47 |
| | Соус основной красный | 60 | 1,38 | 1,8 | 4,6 | 38 | 528/1994 |
| | Рис отварной | 190 | 3,65 | 6,1 | 38,1 | 225 | 465/1994 |
| | АК Непиток из плодов шиповника | 200 | 0,8 | 0 | 30 | 119 | 705/2004 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| | Крендель в шоколаде | 65 | 5,6 | 18 | 21,6 | 294 | ТТК №12 |
| | Итого за завтрак | | 550 | 13,3 | 26,1 | 107 | 737 |
| | Пятница 15.09.2023 | | | | | | |
| Завтрак | Птица отварная (голень) | 90 | 16,2 | 12 | 0,3 | 174 | ТТК№100.2 |
| | Картофельное пюре | 190 | 4,1 | 8,8 | 27,4 | 215 | 472/1994 |
| | АК Чай с шиповником | 200 | 0,4 | 0 | 18,8 | 81 | ТТК № 46 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК № 57 |
| | Батончик Супер | 40 | 0,8 | 6,4 | 5,84 | 176 | ТН |
| | Итого за завтрак | | 553 | 23,9 | 27,6 | 69,2 | 718 |

Завтрак
Обед
Лужиник

Норма 470-588
Норма 705-823
Норма 235-353

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под ред. Ф.Л.Мяркуца, 1994г.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Давыдовой, 2004г.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П.Могильского, 2005г.



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ Г. ЙОШКАР-ОЛЫ»**



**Перспективное десятидневное меню
Завтрак от 12 лет и старше-многодетные,
родительская плата,ОВЗ
для организации детского питания детей
в образовательных учреждениях
г. Йошкар-Олы**

Возрастная группа: от 12 лет и старше

**Завтрак от 12 лет и
старше-известные,
рациональная плата, ОБЗ**

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------|---|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Понедельник 04.09.2023 | | | | | | | |
| Завтрак | Бифидок рубленый Детский тушенный | 40 | 8,8 | 6,3 | 5,8 | 104 | ТТК № 47 |
| | Соус основной красный | 60 | 1,38 | 1,8 | 4,6 | 38 | 528/3/1994 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 190 | 10,9 | 10,9 | 50,8 | 239 | 463/1994 |
| | АК Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 2/33 | 4,8 | 0,8 | 13,8 | 144 | ТТК № 57 |
| Итого за завтрак | | 556 | 17,3 | 13,5 | 104,2 | 479 | |
| Вторник 05.09.2023 | | | | | | | |
| Завтрак | 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 |
| | Макроновые изделия отварные | 200 | 7,5 | 8,7 | 50,2 | 312 | 469/1994 |
| | АК Напиток из черноплодной рябины в свежих ягодах | 200 | 0,25 | 0 | 25,1 | 99 | ТТК № 28.1 |
| | Хлеб пшеничный | 3/25 | 3,8 | 0,4 | 25,8 | 122 | ТТК № 57 |
| Итого за завтрак | | 550 | 14,3 | 17,2 | 115 | 708 | |
| Среда 06.09.2023 | | | | | | | |
| Завтрак | Котлеты Домашние | 60 | 7,4 | 8,2 | 11,5 | 151 | 271/2/2005 |
| | Соус основной красный | 40 | 0,9 | 1,2 | 3 | 25 | 528/3/1994 |
| | Картофельное пюре | 200 | 4,4 | 9,3 | 30,4 | 227 | 472/1994 |
| | АК Компот Южный | 200 | 0,3 | 0 | 28 | 120 | ТТК № 1 |
| | 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 | |
| Итого за завтрак | | 558 | 17,3 | 19,3 | 102,7 | 656 | |
| Четверг 07.09.2023 | | | | | | | |
| Завтрак | Котлета Куринная запеченные | 50 | 8,3 | 8 | 20,5 | 170 | ТТК № 48 |
| | Соус основной красный | 50 | 1,15 | 1,5 | 3,84 | 32 | 528/3/1994 |
| | Каша гречневая вязкая | 200 | 5,98 | 3,15 | 29,7 | 174 | ТТК № 58 |
| | 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 | |
| Итого за завтрак | | 558 | 11,6 | 5,25 | 78,34 | 567 | |
| Пятница 08.09.2023 | | | | | | | |
| Завтрак | Шницель рубленый | 50 | 13 | 14 | 4 | 189 | 450/2004 |
| | Соус основной красный | 50 | 1,15 | 1,5 | 3,84 | 32 | 528/3/1994 |
| | Картофельное пюре | 180 | 3,9 | 8,4 | 27,4 | 203 | 472/1994 |
| | Чай с лимоном | 200/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | 629/1994 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 2/33 | 4,8 | 0,8 | 18,9 | 144 | ТТК № 57 |
| Итого за завтрак | | 553 | 23,2 | 24,7 | 69,34 | 630 | |

Завтрак
Обед
Полдник

Нормы 470-086
Нормы 705-823
Нормы 235-313

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под ред. Ф.Л.Варуха, 1994г.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Давыдовой, 2004г.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания дошкольного возраста под ред. М.П.Мочальникова, 2003г.

**Завтрак от 12 лет и
старше-многодетные,
родительская
кварт.ОБЗ**

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

| Пример пидии | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------|--|--------------|---------------------|-------------|--------------|----------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | Понедельник 11.09.2023 | | | | | | |
| Завтрак | Бифитекс 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 | 200 | 11,3 | 11,3 | 56 | 340 | 443/1994 |
| | 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 |
| Итого за завтрак | | 558 | 26 | 20 | 112,2 | 673 | |
| | Вторник 12.09.2023 | | | | | | |
| 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 | 180 | 4,3 | 7,3 | 45,7 | 270 | 465/1994 |
| | Чай с лимоном | 200/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | 629/1994 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 233 | 4,8 | 0,8 | 33,8 | 144 | ТТК № 57 |
| Итого за завтрак | | 563 | 18,9 | 17,6 | 119 | 676 | |
| | Среда 13.09.2023 | | | | | | |
| Завтрак | Котлета по-польски | 50 | 8,1 | 10,2 | 2,3 | 132 | 454/2004 |
| | Соус основной красный | 50 | 1,15 | 1,5 | 3,84 | 32 | 528/3/1994 |
| | Макаронные изделия отварные с овощами | 180 | 6,8 | 0,5 | 36,69 | 281 | ТТК № 6.4 |
| | 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 | 225 | 3,8 | 0,4 | 25,8 | 122 | ТТК № 57 |
| Итого за завтрак | | 563 | 22,5 | 13 | 100,5 | 697 | |
| | Четверг 14.09.2023 | | | | | | |
| Завтрак | Пельмени "Малышок" | 200 | 15,5 | 8 | 29,7 | 345 | 664/1994 |
| | АК Компот Южный | 200 | 0,3 | 0 | 28 | 120 | ТТК №1 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК № 57 |
| | Фрукты: яблоко свежее | 150 | 0,6 | 0 | 18,9 | 78 | 338/2005 |
| Итого за завтрак | | 583 | 18,8 | 8,4 | 93,5 | 515 | |
| | Пятница 15.09.2023 | | | | | | |
| Завтрак | Тефтели из мяты тушеные | 40 | 10,7 | 0,6 | 11,9 | 95 | ТТК № 102.0 |
| | Соус основной красный | 60 | 1,3 | 1,8 | 4,6 | 38 | 528/3/1994 |
| | Картофельное пюре | 200 | 3,9 | 1,3 | 26,7 | 180 | 472/1994 |
| | АК Напиток из черноплодной рябины и свежих яблок | 200 | 0,27 | 0 | 27,8 | 109 | ТТК№28.1 |
| | 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 |
| Итого за завтрак | | 558 | 20,5 | 11,3 | 109,8 | 556 | |

Завтрак
Обед
Ланч

Норма 470-588
Норма 705-823
Норма 235-353

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 или общеобразовательных школ под ред. В.Т. Лавинной, 2004г.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П.Масляниной, 2005г.

**Завтрак от 12 лет и
старше-многодетные,
родительская
команда, ОУЗ**

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------|---|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Понедельник 11.09.2023 | | | | | | | |
| Завтрак | Бифитекс 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 | 200 | 11,3 | 11,3 | 56 | 340 | 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 |
| Итого за завтрак | | 558 | 26 | 20 | 112,2 | 673 | |
| Вторник 12.09.2023 | | | | | | | |
| Завтрак | Котлета Курнива запаренные | 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 | 4,3 | 7,3 | 45,7 | 270 | 463/1994 |
| | Чай с лимоном | 200/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | 628/1994 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 233 | 4,8 | 0,8 | 33,8 | 144 | ТТК № 57 |
| Итого за завтрак | | 543 | 18,9 | 17,6 | 119 | 676 | |
| Среда 13.09.2023 | | | | | | | |
| Завтрак | Котлета по-львовски | 50 | 8,1 | 10,2 | 2,3 | 132 | 454/2004 |
| | Соус основной красный | 50 | 1,15 | 1,5 | 3,84 | 32 | 528/3/1994 |
| | Макаронные изделия отварные с овощами | 180 | 6,8 | 0,5 | 36,69 | 281 | ТТК № 64 |
| | 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 | 225 | 3,8 | 0,4 | 25,8 | 122 | ТТК № 57 |
| Итого за завтрак | | 563 | 22,5 | 13 | 100,5 | 697 | |
| Четверг 14.09.2023 | | | | | | | |
| Завтрак | Пельмени "Малышок" | 200 | 15,5 | 8 | 29,7 | 345 | 664/1994 |
| | АК Компот Южный | 200 | 0,3 | 0 | 28 | 120 | ТТК №1 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК № 57 |
| | Фрукты: яблоко свежее | 150 | 0,6 | 0 | 18,9 | 78 | 338/2005 |
| Итого за завтрак | | 583 | 18,8 | 8,4 | 93,5 | 515 | |
| Пятница 15.09.2023 | | | | | | | |
| Завтрак | Тефтели из мяты тушеные | 40 | 10,7 | 0,6 | 11,9 | 95 | ТТК № 102.0 |
| | Соус основной красный | 60 | 1,3 | 1,8 | 4,6 | 38 | 528/3/1994 |
| | Картофельное пюре | 200 | 3,9 | 1,3 | 26,7 | 180 | 472/1994 |
| | АК Напиток из чернослидовой рубины и свежих яблок | 200 | 0,27 | 0 | 27,8 | 109 | ТТК№28.1 |
| | 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 |
| Итого за завтрак | | 558 | 20,5 | 11,3 | 109,8 | 555 | |

Завтрак
Обед
Ланч

Норма 470-588
Норма 705-823
Норма 235-353

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под ред. Ф. П. Марчука, 1994г.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания или общепитательных столов под ред. В.Т. Лавинной, 2004г.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П. Москальковой, 2005г.



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ Г. ИОШКАР- ОЛЫ»**



**Перспективное десятидневное меню
Обед 7-12 лет - вторая смена
для организации детского питания детей
в образовательных учреждениях
г. Йошкар-Олы**

Возрастная группа: от 7 до 12 лет

Завтрак 7-12 лет

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

| Проект пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------|--|--------------|---------------------|-------------|--------------|----------------------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Понедельник 04.09.2023 | | | | | | | |
| Завтрак | Сосиска отварная | 2/50 | 10,5 | 17 | 0,2 | 197 | ТТК № 100.1 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 160 | 9,28 | 9,28 | 43,12 | 288 | 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 |
| Итого за завтрак | | 518 | 24,3 | 26,9 | 88,12 | 676 | |
| Вторник 05.09.2023 | | | | | | | |
| Завтрак | Котлета Курная запеченные | 50 | 8,3 | 8 | 20,5 | 170 | ТТК №44 |
| | Соус основной красный | 50 | 1,15 | 1,5 | 3,84 | 32 | 528/1994 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,6 | 6,3 | 37,5 | 218 | 469/1994 |
| | АК 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 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| Итого за завтрак | | 508 | 19,6 | 16,6 | 116,7 | 683 | |
| Среда 06.09.2023 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша рисовая молочная | 200 | 5,8 | 3,4 | 45,1 | 223 | ТТК № 65 |
| | Бутерброд с мясом | 10/25 | 1,9 | 8,5 | 12,9 | 136 | 1/3/1997 |
| | АК Компот из яблок | 200 | 0,4 | 0 | 27,3 | 127 | 638/2004 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК № 57 |
| | Напиток фруктоолигосахаридный в ассортименте | 200 | 6 | 6,4 | 9,4 | 120 | ТН |
| Итого за завтрак | | 668 | 16,5 | 18,7 | 111,6 | 678 | |
| Четверг 07.09.2023 | | | | | | | |
| Завтрак | Сырники Классические | 135 | 19,3 | 10,9 | 20,32 | 256 | ТТК №99.1 |
| | Подлива сладкая | 50 | 0,1 | 0 | 15 | 50 | ТТК №25 |
| | АК Чай с шиповником | 200 | 0,4 | 0 | 18,8 | 81 | ТТК № 46 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| | Фрукты яблоко свежие | 150 | 0,6 | 0 | 18,9 | 78 | 338/2005 |
| Итого за завтрак | | 560 | 22,3 | 11,1 | 85,92 | 526 | |
| Пятница 08.09.2023 | | | | | | | |
| Завтрак | Тефтели из мякоти тушеные | 40 | 10,7 | 0,6 | 11,9 | 95 | ТТК № 102.0 |
| | Соус основной красный | 60 | 1,3 | 1,8 | 4,6 | 38 | 528/1994 |
| | Картофельное пюре | 190 | 3,32 | 7,06 | 22,89 | 171 | 472/1994 |
| | Чай с лимоном | 200/7 | 0,3 | 0 | 13,2 | 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 |
| Итого за завтрак | | 515 | 19,9 | 10,1 | 84,39 | 497 | |

Завтрак
Обед
Ланч

Норма 470-518
Норма 708-823
Норма 234-357

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. Липиной, 2004г
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.Л. Могильной, 2005г.

Завтрак 7-12 лет

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------|---|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Понедельник 11.09.2023 | | | | | | | |
| Завтрак | Бифштекс 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 | 150 | 8,6 | 8,6 | 40,1 | 267 | 463/1994 |
| | АК Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 1,5 | 58 | 628/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 225 | 3,8 | 0,4 | 25,8 | 122 | ТТК № 57 |
| Итого за завтрак | | 500 | 22,8 | 17,1 | 92,3 | 589 | |
| Вторник 12.09.2023 | | | | | | | |
| Завтрак | Котлета по-киевски | 50 | 8 | 10 | 2,2 | 130 | 454/2004 |
| | Соус основной красный | 50 | 0,9 | 1,4 | 3,6 | 30 | 528/3/1994 |
| | Рис отварной | 160 | 3,65 | 6,1 | 38,1 | 225 | 465/1994 |
| | 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 |
| Итого за завтрак | | 500 | 6,35 | 6,5 | 70,2 | 517 | |
| Среда 13.09.2023 | | | | | | | |
| Завтрак | Вутерброд с помидором | 205/25 | 1,7 | 4,3 | 23,5 | 134 | 2/2004 |
| | Каша из овсяных хлопьев Геркулес молочная | 220 | 9,6 | 6,7 | 44,2 | 229 | Т4/2004 |
| | АК Компот из яблок | 200 | 0,4 | 0 | 27,3 | 107 | 638/2004 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК № 57 |
| Итого за завтрак | | 503 | 14,1 | 11,4 | 111,9 | 542 | |
| Четверг 14.09.2023 | | | | | | | |
| Завтрак | Пельмени "Мальшюк" | 200 | 15,5 | 8 | 29,7 | 245 | 664/1994 |
| | АК Компот Южный | 200 | 0,3 | 0 | 28 | 120 | ТТК №1 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| | Фрукты: яблоко свежее | 150 | 0,6 | 0 | 18,9 | 78 | 338/2005 |
| Итого за завтрак | | 575 | 18,3 | 8,2 | 89,5 | 504 | |
| Пятница 15.09.2023 | | | | | | | |
| Завтрак | Тефтели из мяты тушеные | 40 | 10,7 | 0,6 | 11,9 | 95 | ТТК № 102.0 |
| | Соус основной красный | 60 | 1,3 | 1,8 | 4,6 | 38 | 528/3/1994 |
| | Картофельное пюре | 180 | 3,9 | 8,3 | 26,7 | 180 | 472/1994 |
| | АК Напиток из черногородной 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 |
| Итого за завтрак | | 505 | 18,1 | 10,9 | 81,2 | 473 | |

Завтрак

Обед

Полдник

Норма 470-588

Норма 705-823

Норма 235-353

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под ред. Ф.Л.Меркулова, 1994г.

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т.Лавочкина, 2004г.

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



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ Г. ЙОШКАР-ОЛЫ»**



**Перспективное десятидневное меню
Обед от 12 лет и старше за родительскую
плату
для организации детского питания детей
в образовательных учреждениях
г. Йошкар-Олы**

Возрастная группа: от 12 лет и старше

**Обед от 12 лет и старше за
родительскую плату**

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

| Пример пшш | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------|--|--------------|---------------------|-------------|------------|----------------------------|------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Понедельник 04.09.2023 | | | | | | | |
| Обед | Суп крестьянский с крутой на костном бульоне | 250 | 11,5 | 7,08 | 12,4 | 195 | 134/2004 |
| | Котлеты Курная запеченные | 50 | 8,3 | 8 | 20,3 | 170 | ТТК №48 |
| | Соус основной красный | 50 | 1,15 | 1,5 | 3,84 | 32 | 528/3/1994 |
| | Рис отварной | 200 | 4,3 | 7,5 | 48,8 | 268 | 465/1994 |
| | Компот Яблочный | 200 | 0,3 | 0 | 28 | 120 | ТТК №1 |
| | 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 |
| Итого | | 808 | 29,9 | 24,7 | 143 | 918 | |
| Вторник 05.09.2023 | | | | | | | |
| Обед | Борщ Сибирский с фрикадельками | 250/20 | 11,8 | 6,8 | 17,7 | 186 | 113/1994, 112/2004 |
| | Винегрет Школьный | 50 | 8,3 | 8,7 | 8,2 | 153 | ТТК № 10 |
| | Соус основной красный | 50 | 1,15 | 1,5 | 3,84 | 32 | 528/3/1994 |
| | Картофельное пюре | 180 | 3,9 | 8,4 | 27,4 | 203 | 472/1994 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | 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 |
| Итого | | 808 | 29,7 | 26 | 102 | 769 | |
| Среда 06.09.2023 | | | | | | | |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем на костном бульоне | 250 | 4,5 | 4,3 | 10,2 | 173 | 124/2004 |
| | Тефтели из мякоти тушеные | 40 | 10,7 | 0,6 | 11,9 | 95 | ТТК № 102.0 |
| | Соус основной красный | 60 | 1,3 | 1,8 | 4,6 | 38 | 528/3/1994 |
| | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,04 | 8,1 | 46,9 | 272 | 468/1994 |
| | Чай с шиповником | 200 | 0,4 | 0 | 18,1 | 81 | ТТК № 46 |
| | 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 |
| Итого | | 808 | 28,2 | 15,4 | 122 | 794 | |
| Четверг 07.09.2023 | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми и шиповником отварным | 250/20 | 22,1 | 8,05 | 28,6 | 274 | 139/2004, 56/17/3/1994 |
| | Котлеты Домашние | 60 | 7,4 | 8,2 | 11,5 | 151 | 271/2/2005 |
| | Соус основной красный | 40 | 0,9 | 1,2 | 3 | 25 | 528/3/1994 |
| | Рис отварной | 180 | 3,9 | 6,9 | 44,4 | 244 | 465/1994 |
| | 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 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК № 57 |
| Итого | | 815 | 38,9 | 26 | 133 | 887 | |
| Пятница 08.09.2023 | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный/рыбная консерва | 250/20 | 6,9 | 4,8 | 23,7 | 160 | Т1/3/1994 |
| | Птица отварная (голень) | 90 | 16,2 | 12 | 0,3 | 174 | ТТК№100.2 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 11,4 | 11,4 | 51,4 | 356 | 463/1994 |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0 | 37,6 | 106 | 585/1994 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 2/33 | 4,8 | 0,8 | 33,8 | 144 | ТТК № 57 |
| Итого | | 806 | 39,5 | 29 | 149 | 940 | |

**Завтрак
Обед
Полдnie**

Норма 470-588
Норма 705-823
Норма 235-353

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под ред. Ф.Л. Морчука, 1994г.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных заведениях под ред. В.Т. Валитовой, 2004г.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П. Могильного, 2015г.

Обед от 12 лет и старше за родительскую плату

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

| Прим. лица | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------|--|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|--------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Понедельник 11.09.2023 | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с макарон. лапшой и цыпленком | 250/20 | 25,4 | 4,8 | 22,1 | 216 | 140/2004, |
| | Котлета Курная запеченные | 50 | 8,3 | 8 | 20,3 | 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 | 0,3 | 0 | 30 | 119 | 705/2004 |
| | 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 |
| Итого | | 808 | 43,55 | 21,7 | 148,9 | 942 | |
| Вторник 12.09.2023 | | | | | | | |
| Обед | Рагу овощное ленинградской на костном бульоне | 250 | 5,1 | 5,3 | 20 | 142 | 132/2004, |
| | Тепляки из мяты тушеной | 40 | 10,7 | 0,6 | 11,9 | 95 | ТТК № 102.0 |
| | Соус основной красный | 60 | 1,3 | 1,8 | 4,6 | 38 | 528/3/1994 |
| | Картофельное пюре | 200 | 4,2 | 9,2 | 30 | 224 | 472/1994 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | 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 |
| Итого | | 898 | 25,8 | 17,4 | 111,3 | 690 | |
| Среда 13.09.2023 | | | | | | | |
| Обед | Борщ с капустой, картофелем и фрикадельками | 250/20 | 14,2 | 6,9 | 13,3 | 251 | 110/2004, 112/2004 |
| | Котлета во-хлинковски | 50 | 8 | 10 | 2,2 | 130 | 454/2004 |
| | Соус основной красный | 50 | 0,9 | 1,4 | 3,6 | 30 | 528/3/1994 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 3,3 | 2,9 | 26,5 | 156 | ТТК № 58 |
| | Котлет. яблочный | 200 | 0,1 | 0 | 27 | 107 | ТТК №429 |
| | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,4 | 25,8 | 132 | ТТК № 57 |
| Итого | | 800 | 32,3 | 21,6 | 98,7 | 796 | |
| Четверг 14.09.2023 | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми и фрикадельками | 250/20 | 15,6 | 9,1 | 28,6 | 308 | 139/2004, 112/2004 |
| | Котлета Домашние | 60 | 7,4 | 8,2 | 11,5 | 151 | 271/2/2005 |
| | Соус основной красный | 40 | 0,9 | 1,2 | 3 | 25 | 528/3/1994 |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,7 | 7,8 | 45 | 261 | 469/1994 |
| | 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 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК № 57 |
| Итого | | 815 | 35,2 | 26,9 | 133,1 | 938 | |
| Пятница 15.09.2023 | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с макарон. изделиями и цыпленком отварным | 250/20 | 25,8 | 4,8 | 22,5 | 240 | 140/2004, 112/1994 |
| | Биточек "Детские" | 40 | 9,84 | 13,1 | 3,01 | 166 | ТТК № 102.1 |
| | Соус основной красный | 60 | 1,38 | 1,8 | 4,6 | 38 | 528/3/1994 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,3 | 10,9 | 48,2 | 322 | 463/1994 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,4 | 25,8 | 132 | ТТК № 57 |
| Итого | | 808 | 50,52 | 31 | 119,1 | 946 | |

Завтрак
Обед
Полдник

Норма 470-518
Норма 705-823
Норма 215-353

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания на 1000 мест Ф.П. Меркулов, 1994г.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Давыдова, 2004г.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для гостиницы швейцарского под.ред. М.Г.Мончалова, 2006г.

Обед от 12 лет и старше за родительскую плату

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

| Прим. пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------|---|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|--------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Понедельник 11.09.2023 | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с макарон. лапшой и шпиком | 250/20 | 25,4 | 4,8 | 22,1 | 236 | 140/2004, |
| | Котлета Курная запаренные | 50 | 8,3 | 8 | 20,3 | 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 | 463/1994 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,3 | 0 | 30 | 119 | 705/2004 |
| | 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 |
| Итого | | 808 | 43,55 | 21,7 | 148,9 | 942 | |
| Вторник 12.09.2023 | | | | | | | |
| Обед | Рагу овощное ленинградской на курином бульоне | 250 | 5,1 | 5,3 | 20 | 142 | 132/2004, |
| | Тертая из мяса тушено | 40 | 10,7 | 0,6 | 11,9 | 55 | ТТК № 102.0 |
| | Соус основной красный | 60 | 1,3 | 1,8 | 4,6 | 38 | 528/3/1994 |
| | Картофельное пюре | 200 | 4,2 | 9,2 | 30 | 224 | 472/1994 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | 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 |
| Итого | | 808 | 26,8 | 17,4 | 111,3 | 690 | |
| Среда 13.09.2023 | | | | | | | |
| Обед | Борщ с капустой,картофелем и фрикадельками | 250/20 | 14,2 | 6,9 | 13,5 | 251 | 110/2004,112/2004 |
| | Котлета по-хмельски | 50 | 8 | 10 | 2,2 | 130 | 454/2004 |
| | Соус основной красный | 50 | 0,9 | 1,4 | 3,6 | 30 | 528/3/1994 |
| | Каша гречневая кислая | 180 | 3,3 | 2,3 | 26,6 | 136 | ТТК № 58 |
| | Котлет. яблочный | 200 | 0,1 | 0 | 27 | 107 | ТТК №429 |
| | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,4 | 25,8 | 132 | ТТК № 57 |
| Итого | | 800 | 32,3 | 21,6 | 98,7 | 796 | |
| Четверг 14.09.2023 | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми и фрикадельками | 250/20 | 15,6 | 9,1 | 28,6 | 308 | 139/2004,112/2004 |
| | Котлета Домашние | 60 | 7,4 | 8,2 | 11,5 | 151 | 271/2/2003 |
| | Соус основной красный | 40 | 0,9 | 1,3 | 3 | 25 | 528/3/1994 |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,7 | 7,8 | 45 | 261 | 469/1994 |
| | Чай с лимоном | 200/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | 628/1994 |
| | 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 |
| Итого | | 815 | 35,2 | 26,9 | 133,1 | 938 | |
| Пятница 15.09.2023 | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с макарон. изделиями и шпиком отварным | 250/20 | 25,8 | 4,8 | 22,5 | 240 | 140/2004, Т17/1994 |
| | Возник "Детские" | 40 | 9,84 | 13,1 | 3,01 | 166 | ТТК № 102.1 |
| | Соус основной красный | 60 | 1,38 | 1,8 | 4,6 | 38 | 528/3/1994 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,3 | 10,9 | 48,2 | 322 | 463/1994 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,4 | 25,8 | 132 | ТТК № 57 |
| Итого | | 808 | 50,52 | 31 | 119,1 | 946 | |

Завтрак
Обед
Полдник

Егорев 470-518
Егорев 703-823
Егорев 233-353

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под ред. Ф.П.Мартынова, 1994г.
1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лазинской, 2004г.
3. Сборник рецептур Блюда и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П.Мотылева, 2006г.



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ Г. ИОШКАР- ОЛЫ»**



**Перспективное десятидневное меню
Обед от 7 до 12 лет за родительскую
плату
для организации детского питания детей
в образовательных учреждениях
г. Йошкар-Олы**

Возрастная группа: от 7 до 12 лет

**Обед от 7 до 12 лет за
родительскую плату**

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------|---|------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------|------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Понедельник 04.09.2023 | | | | | | | |
| Обед | Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне | 200 | 9,2 | 5,9 | 10,4 | 163 | 134/2004 |
| | Котлета Куринная 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 | 150 | 3,3 | 5,8 | 37 | 204 | 465/1994 |
| | Компот Южный | 200 | 0,3 | 0 | 28 | 120 | ТТК №1 |
| | 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 |
| Итого | | 708 | 26,6 | 21,8 | 130 | 822 | |
| Вторник 05.09.2023 | | | | | | | |
| Обед | Борщ Сибирский с фрикадельками | 200/20 | 9,9 | 5,7 | 14,8 | 155 | 113/1994, 112/2004 |
| | Ваточки Школьные | 50 | 8,3 | 8,7 | 8,2 | 155 | ТТК № 10 |
| | 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 сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | 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 |
| Итого | | 728 | 27,2 | 23,6 | 94,5 | 704 | |
| Среда 06.09.2023 | | | | | | | |
| Обед | Щи на свином жире с капустой и картофелем на мясном бульоне | 200 | 3,6 | 3,5 | 8,4 | 140 | 124/2004 |
| | Тефтели из мясного фарша | 40 | 10,7 | 0,6 | 11,9 | 95 | ТТК № 102.0 |
| | Соус основной красный | 60 | 1,3 | 1,8 | 4,6 | 38 | 528/3/1994 |
| | Макаронные изделия отварные | 170 | 6,4 | 7,4 | 42,7 | 248 | 469/1994 |
| | Чай с шиповником | 200 | 0,4 | 0 | 18,8 | 81 | ТТК № 46 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК № 57 |
| | | 703 | 24,8 | 13,7 | 103 | 674 | |
| Итого | | | | | | | |
| Четверг 07.09.2023 | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми и капустой отварным | 200/20 | 14,1 | 6,6 | 23,5 | 225 | 139/2004, 56/17/3/1994 |
| | Котлеты Домашние | 60 | 7,4 | 8,2 | 11,5 | 151 | 271/2/2005 |
| | Соус основной красный | 40 | 0,9 | 1,2 | 3 | 25 | 528/3/1994 |
| | Рис отварной | 150 | 3,3 | 5,8 | 37 | 204 | 465/1994 |
| | 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 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК № 57 |
| Итого | | 738 | 34,3 | 22,4 | 120 | 798 | |
| Пятница 08.09.2023 | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный/рыбная консерва | 200/20 | 5,8 | 4 | 19,8 | 134 | Т1/3/1994 |
| | Пеница отварная (голень) | 90 | 16,2 | 12 | 0,3 | 174 | ТТК№100.2 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 160 | 10,2 | 10,2 | 47,7 | 318 | 463/1994 |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0 | 37,6 | 106 | 385/1994 |
| | 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 |
| Итого | | 728 | 36,7 | 26,8 | 135 | 865 | |

Завтрак
Обед
Ланч

Норма 470-518
Норма 705-823
Норма 235-313

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. Лазарева, 2004г.

3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьной под ред. М.П. Мотыленко, 2005г.

Обед от 7 до 12 лет за
родительскую плату

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

| Пункт плат | Наименование блюда | Все блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № документа |
|-------------------------------|--|--------------|---------------------|-------------|-------------|----------------------------|-----------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Понедельник 11.09.2023 | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с мясоризотом и мясным отваром | 200/20 | 21,2 | 4 | 18,5 | 197 | 140/2004, Т170/984 |
| | Котлета Куриная запеченная | 50 | 8,3 | 8 | 20,5 | 170 | ТТК № 57 |
| | Салат овощной крапчатый | 50 | 1,15 | 1,5 | 3,84 | 32 | 528/3/1994 |
| | Чай зеленый | 150 | 3,39 | 5,6 | 35,4 | 209 | 463/1994 |
| | Налиток из пшеницы овсяной | 200 | 0,8 | 0 | 10 | 119 | 103/2004 |
| | 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 |
| Итого | | 738 | 34 | 24,8 | 83,3 | 657,3 | |
| Вторник 12.09.2023 | | | | | | | |
| Обед | Пюре картофельное с мясоризотом на овощном бульоне | 200 | 4,1 | 4,2 | 16 | 114 | 132/2004 |
| | Горошек до мясного тушения | 40 | 10,7 | 0,6 | 11,9 | 95 | ТТК № 102.0 |
| | Салат овощной крапчатый | 60 | 1,3 | 1,8 | 4,6 | 38 | 528/3/1994 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 6,9 | 22,5 | 171 | 473/1994 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 38 | 628/1994 |
| | 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 |
| Итого | | 788 | 23,8 | 14,1 | 99,8 | 609 | |
| Среда 13.09.2023 | | | | | | | |
| Обед | Борщ с капустой картофелем и фрикадельками | 200/20 | 11,7 | 5,7 | 11,1 | 206 | 110/2004,112/2004 |
| | Котлета по-киевски | 50 | 8 | 10 | 2,3 | 130 | 434/2004 |
| | Салат овощной крапчатый | 50 | 0,9 | 1,4 | 3,6 | 30 | 528/3/1994 |
| | Каша гречневая овсяная | 150 | 4,4 | 2,4 | 22,1 | 130 | ТТК № 38 |
| | Каша овсяная | 200 | 0,1 | 0 | 17 | 107 | ТТК № 429 |
| | Чай с сахаром | 2/25 | 3,8 | 0,4 | 25,8 | 122 | ТТК № 57 |
| | Итого | | 738 | 28,9 | 19,9 | 91,8 | 715 |
| Четверг 14.09.2023 | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми и фрикадельками | 200/20 | 12,8 | 7,48 | 23,5 | 233 | 130/2004,112/2004 |
| | Котлета Домашняя | 60 | 7,4 | 8,2 | 11,5 | 151 | 271/2005 |
| | Салат овощной крапчатый | 40 | 0,9 | 1,3 | 3 | 25 | 528/3/1994 |
| | Мясоризот картофельный | 150 | 5,6 | 6,3 | 37,5 | 218 | 460/1994 |
| | Чай с сахаром | 200/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 40 | 628/1994 |
| | 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 |
| Итого | | 738 | 39,1 | 16,7 | 116 | 743 | |
| Пятница 15.09.2023 | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с мясоризотом и мясным отваром | 200/20 | 21,2 | 4 | 18,5 | 197 | 140/2004, |
| | Котлета "Штык" | 40 | 9,04 | 13,1 | 3,91 | 166 | ТТК № 102.1 |
| | Салат овощной крапчатый | 60 | 1,38 | 1,8 | 4,6 | 38 | 528/3/1994 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,6 | 8,6 | 40 | 267 | 463/1994 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 38 | 628/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,4 | 0,4 | 25,8 | 122 | ТТК № 37 |
| | Итого | | 738 | 44,2 | 27,9 | 107 | 848 |

Завтрак
Обед
Полдник

Завтрак 470-588
Обед 705-813
Полдник 231-013

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под ред. Ф.Л. Маруца, 1994г.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных учреждениях под ред. В.Т. Лапина, 2004г.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания сотрудников под ред. М.Л. Монахова, 2005г.



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ Г. ЙОШКАР-ОЛЫ»**



**Перспективное десятидневное меню
Поддник от 12 лет и старше - ОБЗ
для организаций детского питания детей
в образовательных учреждениях
г. Йошкар-Олы**

Возрастная группа: от 12 лет и старше

**Полдник от 12 лет и
старше - ОБЗ**

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

| Прим паци | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------|---|--------------|------------------|------|------|----------------------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Понедельник 04.09.2023 | | | | | | | |
| Полдник | Суп крестьянский с крушой на костном бульоне | 250 | 11,5 | 7,08 | 12,4 | 195 | 134/2004 |
| | 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 |
| Итого за пациента | | 482 | 13,7 | 7,28 | 40,5 | 316 | |
| Вторник 05.09.2023 | | | | | | | |
| Полдник | Борщ Сибирский на костном бульоне | 250 | 9,3 | 5,7 | 17,6 | 166 | 113/1994 |
| | Чай с сахаром | 200/7 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| Итого за пациента | | 495 | 11,6 | 5,9 | 45,5 | 285 | |
| Среда 06.09.2023 | | | | | | | |
| Полдник | Щи из свежей капусты с картофелем на костном бульоне | 250 | 4,5 | 4,3 | 10,2 | 175 | 124/2004 |
| | 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 |
| Итого за пациента | | 533 | 2,2 | 6,2 | 28,1 | 121 | |
| Четверг 07.09.2023 | | | | | | | |
| Полдник | Суп картофельный с бобовыми на костном бульоне | 250 | 12,2 | 6,85 | 28,4 | 248 | 139/2004 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| Итого за пациента | | 475 | 14,3 | 7,05 | 56,3 | 367 | |
| Пятница 08.09.2023 | | | | | | | |
| Полдник | Суп картофельный/рыбная консерва | 250/20 | 6,9 | 4,8 | 23,7 | 160 | Т13/1994 |
| | 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 |
| Итого за пациента | | 502 | 9,1 | 5 | 51,8 | 281 | |

Завтрак
Обед
Полдник

Норма 470-548
Норма 705-823
Норма 235-353

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

**Полдник от 12 лет и
старше - ОБЗ**

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | Понедельник 11.09.2023 | | | | | | |
| Полдник | Суп картофельный с макарон.изделиями | 250 | 16 | 3,6 | 22,3 | 214 | 140/2004 |
| | 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 |
| Итого за полдник | | | 18,2 | 3,8 | 50,4 | 335 | |
| | Вторник 12.09.2023 | | | | | | |
| Полдник | Рассольник ленинградский на костном бульоне | 250 | 5,1 | 5,2 | 20 | 142 | 132/2004; |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| Итого за полдник | | 475 | 7,2 | 5,4 | 47,9 | 261 | |
| | Среда 13.09.2023 | | | | | | |
| Полдник | Борщ с капустой, картофелем на костном бульоне | 250 | 13,1 | 6,8 | 15,4 | 231 | 110/2004 |
| | 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 |
| Итого за полдник | | 482 | 15,3 | 7 | 41,5 | 352 | |
| | Четверг 14.09.2023 | | | | | | |
| Полдник | Суп картофельный с бобовыми на костном бульоне | 250 | 13,3 | 8,05 | 28,5 | 288 | 139/2004 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| Итого за полдник | | 475 | 15,4 | 8,25 | 56,4 | 407 | |
| | Пятница 15.09.2023 | | | | | | |
| Полдник | Суп картофельный с макарон.изделиями | 250 | 16 | 3,6 | 22,3 | 214 | 140/2004 |
| | 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 |
| Итого за полдник | | 482 | 18,2 | 3,8 | 50,4 | 335 | |

Завтрак
Обед
Полдник

Норма 470-588
Норма 705-823
Норма 235-353

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под ред. Ф.Л.Мирчука, 1994г.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лавиной, 2004г.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П.Морилькова, 2005г.



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ Г. ИОШКАР-ОЛЫ»



Перспективное десятидневное меню
2 ЗАВТРАК от 7 до 12 лет многодетные
для организации детского питания детей
в образовательных учреждениях
г. Йошкар-Олы

Возрастная группа: от 7 до 12 лет

**2 ЗАВТРАК от 7 до 12 лет -
ОВЗ**

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

| Прим показ | Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------|---|--------------|------------------|--------------|--------------|----------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Понедельник 04.09.2023 | | | | | | | |
| Завтрак | Макароны запеченные с сыром | 180 | 9,82 | 7,3 | 44,09 | 284 | ТТК №226 |
| | Напиток лимонный | 200 | 0,2 | 0 | 25,6 | 103 | 699/2004 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| | Конфета Марсиканка | 11 | 0,2 | 1,5 | 7 | 41 | ТН |
| | Напиток фруктосодержащий в ассортименте | 200 | 6 | 6,4 | 9,4 | 120 | ТН |
| Итого за завтрак | | 616 | 18,12 | 15,6 | 98,99 | 609 | |
| Вторник 05.09.2023 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша из овсяных хлопьев Геркулес молочная | 150 | 6,6 | 4,62 | 30,3 | 157 | 74/2004 |
| | Напиток из кураги | 200 | 1,1 | 0 | 31,5 | 123 | 638/2004 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 324/1997 |
| | Булочка с помидором | 20/5/25 | 1,7 | 4,3 | 23,5 | 134 | 2/2004 |
| | Итого за завтрак | | 465 | 16,4 | 13,72 | 98,5 | 540 |
| Среда 06.09.2023 | | | | | | | |
| Завтрак | Тортлен из мяты тушеная | 40 | 10,7 | 0,6 | 11,9 | 95 | ТТК № 102,0 |
| | Соус основной красный | 60 | 1,3 | 1,8 | 4,6 | 38 | 528/3/1994 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 160 | 9,28 | 9,28 | 43,12 | 288 | 463/1994 |
| | 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 |
| | Конфета Чиррио | 14 | 0,7 | 4,2 | 7,9 | 72 | ТН |
| | Итого за завтрак | | 506 | 13,48 | 15,48 | 83,72 | 519 |
| Четверг 07.09.2023 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная | 150 | 5,22 | 6,4 | 33,1 | 170 | ТТК № 64 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| | Булочка с сыром | 5/20/25 | 6,7 | 5,9 | 10,2 | 120 | 3/1997 |
| | Напиток из черноплодной рябины и свежих яблок | 200 | 0,25 | 0 | 25,1 | 99 | ТТК № 28,1 |
| | Конфета Марсиканка | 11 | 0,2 | 1,5 | 7 | 41 | ТН |
| | Итого за завтрак | | 436 | 14,27 | 14 | 88,3 | 491 |
| Пятница 08.09.2023 | | | | | | | |
| Завтрак | Бифитек рубленый Детский тушеный | 40 | 8,8 | 6,3 | 6,9 | 104 | ТТК № 47 |
| | Соус основной красный | 60 | 1,38 | 1,8 | 4,6 | 38 | 528/3/1994 |
| | Рис отварной | 150 | 3,3 | 5,8 | 37 | 204 | 465/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| | Чай с шиповником | 200 | 0,4 | 0 | 18,8 | 81 | ТТК № 46 |
| | Фрукты: яблоко свежее | 150 | 0,6 | 0 | 18,9 | 78 | 338/2005 |
| | Итого за завтрак | | 625 | 16,38 | 14,1 | 99 | 566 |

Завтрак
Обед
Полдник

Норма 470-588
Норма 705-823
Норма 235-353

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. Далецкого, 2004г.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания дошкольного под ред. М.П.Маслянико, 2005г.

2 ЗАВТРАК от 7 до 12 лет
- ОБЗ

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | Понедельник 11.09.2023 | | | | | | |
| Завтрак | Ежики "Детские" | 40 | 9,04 | 13,1 | 3,01 | 166 | ТТК № 102.1 |
| | Соус основной красный | 60 | 1,38 | 1,8 | 4,6 | 38 | 528/3/1994 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,1 | 5,9 | 34,3 | 206 | 469/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| | Компот Южный | 200 | 0,3 | 0 | 28 | 120 | ТТК №1 |
| | Бутерброд с повидлом | 20/5/25 | 1,7 | 4,3 | 23,5 | 134 | 2/2004 |
| Итого за завтрак | | 525 | 19,42 | 25,3 | 106,31 | 725 | |
| | Вторник 12.09.2023 | | | | | | |
| Завтрак | Каша из овсяных хлопьев Геркулес молочная | 150 | 6,6 | 4,62 | 30,3 | 157 | Т4/2004 |
| | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 324/1997 |
| | 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 |
| | Конфета Марсианка | 11 | 0,2 | 1,5 | 7 | 41 | ТН |
| | Итого за завтрак | | 426 | 14,05 | 10,92 | 75,6 | 421 |
| | Среда 13.09.2023 | | | | | | |
| Завтрак | Сырники Классические | 135 | 19,2 | 10,9 | 20,32 | 256 | ТТК №99,1 |
| | Подлива сладкая | 50 | 0,1 | 0 | 15 | 50 | ТТК №25 |
| | Чай с шиповником | 200 | 0,4 | 0 | 18,8 | 81 | ТТК № 46 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| | Конфета Чо-рю | 14 | 0,7 | 4,2 | 7,9 | 72 | ТН |
| | Итого за завтрак | | 424 | 22,3 | 15,3 | 74,92 | 520 |
| | Четверг 14.09.2023 | | | | | | |
| Завтрак | Тертель из мизтай тушеные | 40 | 10,7 | 0,6 | 11,9 | 95 | ТТК № 102.0 |
| | Соус основной красный | 60 | 1,3 | 1,8 | 4,6 | 38 | 528/3/1994 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,6 | 8,6 | 40,1 | 267 | 463/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Бутерброд с повидлом | 20/5/25 | 1,7 | 4,3 | 23,5 | 134 | 2/2004 |
| | Итого за завтрак | | 535 | 24,4 | 15,5 | 108 | 653 |
| | Пятница 15.09.2023 | | | | | | |
| Завтрак | Бифитекс 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 |
| | Рис отварной | 150 | 3,39 | 5,6 | 35,4 | 209 | 465/1994 |
| | Кисель яблочный | 200 | 0,1 | 0 | 27 | 107 | ТТК №429 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 324/1997 |
| | Итого за завтрак | | 515 | 20,67 | 18,5 | 87 | 582 |

Завтрак
Обед
Полдник

Керма 470-588
Норма 705-123
Норма 234-353

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под ред. Ф.Л.Мерчука, 1994г.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лавиной, 2004г.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П.Мигалкина, 2005г.



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ Г. ЙОШКАР-ОЛЫ»



Перспективное десятидневное меню
2 ЗАВТРАК от 7 до 12 лет - ОВЗ
для организации детского питания детей
в образовательных учреждениях
г. Йошкар-Олы

Возрастная группа: от 7 до 12 лет

2 ЗАВТРАК от 7 до 12 лет
многодетным

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

| Прим. пошн | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------|---|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Понедельник 04.09.2023 | | | | | | | |
| Завтрак | Макароны запеченные с сыром | 180 | 9,82 | 1,5 | 44,09 | 284 | ТТК №226 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| | Напиток лимонный | 200 | 0,2 | 0 | 25,6 | 103 | 699/2004 |
| | Напиток фруктоосодержащий в | 200 | 6 | 6,4 | 9,4 | 120 | ТН |
| Итого за завтрак | | 605 | 17,92 | 14,1 | 91,99 | 568 | |
| Вторник 05.09.2023 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша из овсяных хлопьев Геркулес молочная | 150 | 6,6 | 4,62 | 30,3 | 157 | Т4/2004 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| | Напиток из кураги | 200 | 1,1 | 0 | 31,5 | 125 | 638/2004 |
| | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 324/1997 |
| Итого за завтрак | | 415 | 14,7 | 9,42 | 75 | 406 | |
| Среда 06.09.2023 | | | | | | | |
| Завтрак | Тосты из мятой тушеной | 40 | 10,7 | 0,6 | 11,9 | 95 | ТТК № 102.0 |
| | Соус основной красный | 60 | 1,3 | 1,8 | 4,6 | 38 | 528/3/1994 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 160 | 9,28 | 9,28 | 43,12 | 288 | 463/1994 |
| | 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 |
| Итого за завтрак | | 492 | 12,78 | 11,28 | 75,82 | 447 | |
| Четверг 07.09.2023 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная | 150 | 5,23 | 6,4 | 33,1 | 170 | ТТК № 64 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| | Бутерброд с сыром | 5/20/25 | 6,7 | 5,9 | 10,2 | 120 | 3/1997 |
| | Напиток из черноплодной рябины в свежих яблоч | 200 | 0,25 | 0 | 23,1 | 99 | ТТК №28.1 |
| Итого за завтрак | | 425 | 14,07 | 12,5 | 81,3 | 450 | |
| Пятница 08.09.2023 | | | | | | | |
| Завтрак | Блишкет рубленый Детский тушеный | 40 | 8,8 | 6,3 | 6,8 | 104 | ТТК № 47 |
| | Соус томатный красный | 60 | 1,38 | 1,8 | 4,6 | 38 | 528/3/1994 |
| | Яйцо отварной | 150 | 3,3 | 5,8 | 37 | 204 | 465/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| | Чай с шиповником | 200 | 0,4 | 0 | 18,8 | 81 | ТТК № 46 |
| Итого за завтрак | | 475 | 15,78 | 14,1 | 80,1 | 488 | |

Завтрак
Обед
Полдник

Норма 470-588
Норма 705-823
Норма 235-353

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 общепромышленных школах под ред. В.Т. Ляпиной, 2004г.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.Л. Могиланского, 2005г.

2 ЗАВТРАК от 7 до 12 лет
школягам

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------|---|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Понедельник 11.09.2023 | | | | | | | |
| Завтрак | Блины "Детские" | 40 | 9,04 | 13,1 | 3,01 | 166 | ТТК № 102.1 |
| | Соус основной красный | 60 | 1,38 | 1,8 | 4,6 | 38 | 528/3/1994 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,1 | 5,9 | 34,3 | 206 | 469/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| | Компот Южный | 200 | 0,3 | 0 | 28 | 120 | ТТК №1 |
| Итого за завтрак | | 475 | 17,72 | 21 | 82,81 | 591 | |
| Вторник 12.09.2023 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша из овсяных хлопьев Геркулес молочная | 150 | 6,6 | 4,62 | 30,3 | 157 | T4/2004 |
| | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 324/1997 |
| | 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 |
| Итого за завтрак | | 415 | 13,85 | 9,42 | 68,6 | 380 | |
| Среда 13.09.2023 | | | | | | | |
| Завтрак | Сырники Классические | 135 | 19,2 | 10,9 | 20,32 | 256 | ТТК №99,1 |
| | Подлива сладкая | 50 | 0,1 | 0 | 15 | 50 | ТТК №25 |
| | АК Чай с шиповником | 200 | 0,4 | 0 | 18,8 | 81 | ТТК № 46 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| Итого за завтрак | | 410 | 21,6 | 11,1 | 67,02 | 448 | |
| Четверг 14.09.2023 | | | | | | | |
| Завтрак | Тофтели из мясной тушеной | 40 | 10,7 | 0,6 | 11,9 | 95 | ТТК № 102.0 |
| | Соус основной красный | 60 | 1,3 | 1,8 | 4,6 | 38 | 528/3/1994 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,6 | 8,6 | 40,1 | 267 | 463/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| Итого за завтрак | | 475 | 22,7 | 11,2 | 84,5 | 519 | |
| Пятница 15.09.2023 | | | | | | | |
| Завтрак | 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 |
| | Рис отварной | 150 | 3,39 | 5,6 | 35,4 | 209 | 465/1994 |
| | Кисель яблочный | 200 | 0,1 | 0 | 27 | 107 | ТТК №429 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| Итого за завтрак | | 475 | 15,57 | 13,9 | 86,7 | 519 | |

Завтрак

Обед

Полдник

Норма 470-588

Норма 705-823

Норма 235-353

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под ред. Ф.Л.Мартюка, 1994г.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания для общеобразовательных школ под ред. В.Т. Лавиной, 2004г.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для детских школьных столовых под ред. М.П.Могильного, 2005г.



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ Г. ЙОШКАР-ОЛЫ»



Перспективное десятидневное меню
Полдник от 7 до 12 лет многодетные
для организации детского питания детей
в образовательных учреждениях
г. Йошкар-Олы

Возрастная группа: от 7 до 12 лет

**Полдник от 7 до 12 лет
многодетные**

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------|---|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Понедельник 04.09.2023 | | | | | | | |
| Полдник | Макароны запеченные с сыром | 180 | 9,82 | 7,5 | 44,09 | 284 | ТТК №226 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| | Напиток лимонный | 200 | 0,2 | 0 | 25,6 | 103 | 699/2004 |
| | Напиток фруктосодержащий в ассортименте | 200 | 6 | 6,4 | 9,4 | 120 | ТН |
| Итого за полдник | | 605 | 17,92 | 14,1 | 91,99 | 568 | |
| Вторник 05.09.2023 | | | | | | | |
| Полдник | Каша из овсяных хлопьев Геркулес молочная | 150 | 6,6 | 4,62 | 30,3 | 157 | Т4/2004 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| | Напиток из кураги | 200 | 1,1 | 0 | 31,5 | 125 | 638/2004 |
| | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 324/1997 |
| Итого за полдник | | 415 | 14,7 | 9,42 | 75 | 406 | |
| Среда 06.09.2023 | | | | | | | |
| Полдник | Тефтели из мясной тушеные | 40 | 10,7 | 0,6 | 11,9 | 95 | ТТК № 102.0 |
| | Соус основной красный | 60 | 1,3 | 1,8 | 4,6 | 38 | 528/3/1994 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 160 | 9,28 | 9,28 | 43,12 | 288 | 463/1994 |
| | 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 |
| Итого за полдник | | 492 | 12,78 | 11,28 | 75,82 | 447 | |
| Четверг 07.09.2023 | | | | | | | |
| Полдник | Каша пшеничная молочная | 150 | 5,22 | 6,4 | 33,1 | 170 | ТТК № 64 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| | Вутерброд с сыром | 5/20/25 | 6,7 | 5,9 | 10,2 | 120 | 3/1997 |
| | Напиток из черноплодной рябины и свежих яблок | 200 | 0,25 | 0 | 25,1 | 99 | ТТК№28.1 |
| Итого за полдник | | 425 | 14,07 | 12,5 | 81,3 | 450 | |
| Пятница 08.09.2023 | | | | | | | |
| Полдник | Бифштекс 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 |
| | Рис отварной | 150 | 3,3 | 5,8 | 37 | 204 | 465/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| | Чай с шиповником | 200 | 0,4 | 0 | 18,8 | 81 | ТТК № 46 |
| Итого за полдник | | 475 | 15,78 | 14,1 | 80,1 | 488 | |

Земляк
Усад
Полдник

Норма 470-586
Норма 705-823
Норма 235-353

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

**Полдник от 7 до 12 лет
многодетные**

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | Понедельник 11.09.2023 | | | | | | |
| Полдник | Ежики "Детские" | 40 | 9,04 | 13,1 | 3,01 | 166 | ТТК № 102.1 |
| | Соус основной красный | 60 | 1,38 | 1,8 | 4,6 | 38 | 528/3/1994 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,1 | 5,9 | 34,3 | 206 | 469/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| | Компот Южный | 200 | 0,3 | 0 | 28 | 120 | ТТК №1 |
| Итого за полдник | | 475 | 17,72 | 21 | 82,81 | 591 | |
| | Вторник 12.09.2023 | | | | | | |
| Полдник | Каша из овсяных хлопьев Геркулес молочная | 150 | 6,6 | 4,62 | 30,3 | 157 | Т4/2004 |
| | Ябло вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 324/1997 |
| | 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 |
| Итого за полдник | | 415 | 13,85 | 9,42 | 68,6 | 380 | |
| | Среда 13.09.2023 | | | | | | |
| Полдник | Сырники Классические | 135 | 19,2 | 10,9 | 20,32 | 256 | ТТК №99,1 |
| | Подлива сладкая | 50 | 0,1 | 0 | 15 | 50 | ТТК №25 |
| | АК Чай с шиповником | 200 | 0,4 | 0 | 18,8 | 81 | ТТК № 46 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| Итого за полдник | | 410 | 21,6 | 11,1 | 67,02 | 448 | |
| | Четверг 14.09.2023 | | | | | | |
| Полдник | Тестели из мяты тушеные | 40 | 10,7 | 0,6 | 11,9 | 95 | ТТК № 102.0 |
| | Соус основной красный | 60 | 1,3 | 1,8 | 4,6 | 38 | 528/3/1994 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,6 | 8,6 | 40,1 | 267 | 463/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| Итого за полдник | | 475 | 22,7 | 11,2 | 84,5 | 519 | |
| | Пятница 15.09.2023 | | | | | | |
| Полдник | Бифитек 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 |
| | Рис отварной | 150 | 3,39 | 5,6 | 35,4 | 209 | 465/1994 |
| | Кисель яблочный | 200 | 0,1 | 0 | 27 | 107 | ТТК №429 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| Итого за полдник | | 475 | 15,57 | 13,9 | 86,7 | 519 | |

Завтрак
Обед
Полдник

Норма 470-538
Норма 705-823
Норма 235-353

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания по ред. Ф.Л.Марчука, 1994г.

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах по ред. В.Г. Лавинской, 2004г.

3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников по ред. М.И.Мошалева, 2005г.



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ Г. ЙОШКАР-ОЛЫ»**



**Перспективное десятидневное меню
Завтрак 7-12 лет
для организации детского питания детей
в образовательных учреждениях
г. Йошкар-Олы**

Возрастная группа: от 7 до 12 лет

Обед 7-12 лет
второй завтрак

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

| Продукты | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------|--|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Понедельник 04.09.2023 | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с зеленью на костном бульоне | 200 | 9,7 | 5,9 | 10,4 | 161 | 134/2004 |
| | Салат из овощей | 250 | 10,5 | 17 | 0,2 | 197 | ТТК № 303.1 |
| | Котлета куриная с картофелем | 140 | 9,28 | 9,28 | 43,12 | 238 | 463/1994 |
| | АК Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 624/1994 |
| | 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 |
| Итого за обед | | 718 | 30,5 | 32,8 | 98,52 | 639 | |
| Вторник 05.09.2023 | | | | | | | |
| Обед | Борщ陕北ной на костном бульоне | 200 | 5,3 | 3,6 | 14,6 | 113 | 113/1994 |
| | Котлета куриная запеченная | 50 | 8,3 | 8 | 20,3 | 170 | ТТК №48 |
| | Суп овощной зеленый | 50 | 1,15 | 1,5 | 3,84 | 32 | 524/1994 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,8 | 6,5 | 37,3 | 238 | 463/1994 |
| | АК Напиток на черника-малина-яблочный сок и сахарный сироп | 200 | 0,25 | 0 | 25,3 | 99 | ТТК №21.1 |
| | 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 | |
| Итого за обед | | 708 | 34,9 | 30,3 | 131,3 | 768 | |
| Среда 06.09.2023 | | | | | | | |
| Обед | Щи со сметаной из капусты с жареным на растном масле | 200 | 3,6 | 3,5 | 8,4 | 140 | 124/2004 |
| | Винегрет рубленый детский тушеный | 40 | 8,8 | 6,3 | 6,8 | 104 | ТТК № 47 |
| | Суп овощной зеленый | 60 | 1,38 | 1,8 | 4,6 | 38 | 524/1994 |
| | Рис отварной | 150 | 3,3 | 5,8 | 37 | 204 | 463/1994 |
| | АК Компот из яблок | 200 | 0,4 | 0 | 27,3 | 127 | 638/2004 |
| | 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 | |
| Итого за обед | | 708 | 21,8 | 14 | 113,5 | 746 | |
| Четверг 07.09.2023 | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с бобами на втором бульоне | 200 | 8,2 | 5,4 | 23,2 | 173 | 130/2004 |
| | Отбивная куриная | 134 | 18,2 | 10,9 | 26,32 | 256 | ТТК №99.1 |
| | Пюре картофельное | 30 | 0,1 | 0 | 19 | 50 | ТТК №25 |
| | АК Чай с лимоном | 200 | 0,4 | 0 | 18,8 | 61 | ТТК № 46 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| | Фрукты: яблоко свежее | 150 | 0,8 | 0 | 18,9 | 78 | 338/005 |
| Итого за обед | | 760 | 30,4 | 14,5 | 109,1 | 699 | |
| Пятница 08.09.2023 | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный/выпечка картофельная | 200/20 | 5,8 | 4 | 19,8 | 134 | ТТК/1994 |
| | Котлета куриная запеченная | 50 | 8,3 | 8 | 20,3 | 170 | ТТК №48 |
| | Суп картофельный зеленый | 50 | 1,15 | 1,5 | 3,84 | 32 | 524/1994 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,32 | 1,06 | 12,89 | 171 | 412/1994 |
| | Чай с лимоном | 200/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | 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 | |
| Итого за обед | | 715 | 23,2 | 31,3 | 182 | 708 | |

Заполн:
Обед
Полдник

Борща 470-528
Котлета 193-823
Борща 235-353

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания по рец. Ф.Д.Меркулова, 1994г.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах по рец. В.Т.Вашинский, 2004г.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников по рец. М.И.Авдьякина, 2005г.

ОБЕД 7-12 лет
вторая смена

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

| Пример вида | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|--|--------------|---------------------|------|-------|----------------------------|-----------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | Понедельник 11.09.2023 | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с мясом курицы и пышками отварным | 200/20 | 21,2 | 4 | 18,5 | 197 | 140/2004, Т17/1994 |
| | Винегрет 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 | 43,12 | 288 | 463/1994 |
| | АК Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК № 57 |
| Итого за обед | | 738 | 45,2 | 22 | 117,8 | 818 | |
| | Вторник 12.09.2023 | | | | | | |
| Обед | Расолник ленинградский на восточном бульоне | 200 | 4,1 | 4,2 | 16 | 114 | 132/2004; |
| | Котлеты по-ольонецки | 50 | 8 | 10 | 2,2 | 130 | 454/2004 |
| | Соус основной красный | 50 | 0,9 | 1,4 | 3,6 | 30 | 528/3/1994 |
| | Рис отварной | 160 | 3,65 | 6,1 | 38,1 | 225 | 463/1994 |
| | Чай с лимоном | 200/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | 629/1994 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК № 57 |
| Итого за обед | | 700 | 19,4 | 22,1 | 92 | 631 | |
| | Среда 13.09.2023 | | | | | | |
| Обед | Борщ с капустой, картофелем и фрикадельками | 200/20 | 11,7 | 5,7 | 11,1 | 206 | 110/2004,112/ 2004 |
| | Буженина "Детские" | 40 | 9,04 | 13,1 | 3,01 | 166 | ТТК № 102.1 |
| | Соус основной красный | 60 | 1,38 | 1,8 | 4,6 | 38 | 528/3/1994 |
| | Каша гречневая вязкая | 150 | 4,4 | 2,4 | 22,1 | 130 | ТТК № 58 |
| | Кисель яблочный | 200 | 0,1 | 0 | 27 | 107 | ТТК №429 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК № 57 |
| Итого за обед | | 738 | 30,9 | 23,6 | 97,61 | 780 | |
| | Четверг 14.09.2023 | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми и фрикадельками | 200/20 | 12,8 | 7,48 | 23,5 | 253 | 139/2004,112/ 2004 |
| | Котлеты Домашние | 60 | 7,4 | 8,2 | 11,2 | 151 | 271/2/2003 |
| | Соус основной красный | 40 | 0,9 | 1,2 | 3 | 25 | 528/3/1994 |
| | Рис отварной | 160 | 3,65 | 6,1 | 38,1 | 225 | 463/1994 |
| | АК Компот Южный | 200 | 0,3 | 0 | 28 | 130 | ТТК №1 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК № 57 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК № 57 |
| | | 738 | 29,4 | 23,6 | 133,9 | 907 | |
| | Пятница 15.09.2023 | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с мясом курицы и пышками отварным | 200/20 | 21,2 | 4 | 18,5 | 197 | 140/2004, Т17/1994 |
| | Тефтели из мяты тушеные | 40 | 10,7 | 0,6 | 11,9 | 95 | ТТК № 102.0 |
| | Соус основной красный | 60 | 1,3 | 1,8 | 4,6 | 38 | 528/3/1994 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 6,8 | 22,1 | 149 | 472/1994 |
| | АК 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 |
| Итого за обед | | 703 | 39,1 | 13,6 | 99,1 | 660 | |

Завтрак
Обед
Получки

Норма 470-588
Норма 705-823
Норма 132-152

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под ред. Ф.Д.Мартына, 1994г.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Дашинцевой, 2004г.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для в/училищ школьного под ред. М.П.Матвеевского, 2005г.