



Директор МАУ «Центр детского здорового питания»



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

Возрастная категория: от 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 1</b>	<b>Первая неделя</b>						
<b>завтрак</b>	Гарнировка: помидор свежий	30	0,3	-----	1,1	6	Т-24/1994
	Плов по-домашнему	245	19,8	20,6	59,6	476	Ттк2
	АК Чай с шиповником	200	0,4	----	18,8	81	Ттк46
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	тн
итого за завтрак:		500	22,4	20,8	92,4	624	
<b>обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем/фрикадельки мясные	205 (15/190)	6,9	4,9	8,2	103	124/2004 112/2004
	Биточек «Гнездышко»	90	15,5	11,4	6	189	ттк26
	Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,3	221	469/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	----	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	тн
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	тн
Итого за обед:		703	32,2	23,1	94,3	704	
<b>полдник</b>	Хачапури	100	16,2	16,1	39,8	369	ттк18
	Молоко питьевое ультрапастеризованное, обогащенное витаминами и йодом	1/0,2	6	6,4	9,4	120	тн
Итого за полдник		300	22,2	22,5	49,2	489,0	
<b>Итого за день:</b>			76,8	66,4	235,9	1817,0	

День 2							
завтрак	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» молочная	170	7,4	5,3	34,3	202	Т-4/2004 Колонка 1
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37	тн
	Какао с молоком	200	4,9	5,9	32,5	190	693/2004
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61,0	тн
	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,9	0,2	8,1	40	тн
итого за завтрак:		500	15,1	15,7	87,9	530	
обед	Гарнировка: огурец свежий	60	0,2	----	1,4	10	Т24/1994
	Борщ с капустой и картофелем/ фрикадельки мясные	205 (15/190)	6,8	4,9	11,3	121,0	110/2004 112/2004
	Котлета рыбная	90	15,8	9,3	15,0	171	388/2004
	Пюре картофельное	150	3,2	6,8	21,9	164,0	472/1994
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37,0	тн
	АК Компот из плодов или ягод сушеных или напиток из кураги	200	0,4	----	27,3	107,0	638,704/ 2004
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61,0	тн
	Хлеб ржано-пшеничный	33	<u>2,4</u>	<u>0,4</u>	<u>16,9</u>	<u>72,0</u>	тн
итого за обед:		768	30,7	25,7	106,8	743	
ПОЛДНИК	Ватрушка с картофелем и сыром	100	7,7	8,7	18,0	207,0	
	Чай с лимоном	200/7	0,3	----	15,2	60	629/1994
Итого за полдник		307	8,0	8,7	33,2	267,0	
Итого за день:			53,8	50,1	227,9	1540,0	

День 3							
завтрак	Яйца вареные	1 шт (40г)	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 манная	205	6,6	3,7	34	182	Т-4/2004 Колонка I
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37	тн
	Молоко питьевое ультрапастеризованное, обогащенное витаминами и Йодом	1/0,2	6	6,4	9,4	120	тн
Итого за завтрак:		500	19,4	23,1	67,3	536	
обед	Суп картофельный с бобовыми на костном бульоне	200	8,3	5,4	23,3	174,0	139/2004 106А/2004
	Филе цыпленка рубленное, запеченное с помидором	90	18,1	12,9	2,9	201,0	ттк35
	Рис отварной	160	3,8	6,4	39,3	228	465/1994
	АК Компот «Южный»	200	0,3	----	28	120	ттк1
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61,0	тн
	Хлеб ржано-пшеничный	33	<u>2,4</u>	<u>0,4</u>	<u>16,9</u>	<u>72,0</u>	тн
Итого за обед:		708	34,8	25,3	123,3	856	
полдник	Круассан с конфитюром или повидлом	100	3,7	11,7	36,4	250,0	Ттк8
	Чай с сахаром	200	0,2	----	15	58	628/1994
Итого за полдник		300	3,9	11,7	51,4	308,0	
Итого за день:			58,1	60,1	242,0	1700,0	

<b>День 4</b>							
<b>завтрак</b>	Гарнировка: огурец свежий	30	0,2	----	0,8	4	T-24 1994
	Котлета рыбная	60	10,5	6,2	10	114	388/2004
	Картофельное пюре	180	3,8	8,2	26,3	197	472/1994
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37	тн
	Чай с лимоном	200/7	0,3	----	15,2	60	629/1994
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	тн
<b>Итого за завтрак</b>		<b>507</b>	<b>16,7</b>	<b>18,7</b>	<b>65,3</b>	<b>473</b>	
<b>обед</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями/цыпленок отварной	200 (20/180)	12,1	3,5	17,3	145	140/2004 T17/1994
	Тефтели с соусом сметанным с томатом	90 (60/30)	10,4	14,6	14,2	222,0	422,423/ 1994 601/2004
	Каша гречневая рассыпчатая или вязкая	150	9,1	9,1	41,6	279,0	463,464/ 1994
	АК Чай с шиповником	200	0,4	----	18,8	81	ттк46
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61,0	тн
	Хлеб ржано-пшеничный	33	<u>2,4</u>	<u>0,4</u>	<u>16,9</u>	<u>72,0</u>	тн
<b>Итого за обед</b>		<b>758</b>	<b>36,3</b>	<b>27,8</b>	<b>121,7</b>	<b>860</b>	
<b>Полдник</b>	Треугольник с мясом, картофелем	100	11,1	6,5	29,8	221	ттк14
	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87,0	630/1994
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>12,7</b>	<b>8,1</b>	<b>47,1</b>	<b>308,0</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>65,7</b>	<b>54,6</b>	<b>234,1</b>	<b>1641,0</b>	

День 5							
завтрак	Гуляш из филе цыпленка	100 (50/50)	22,4	5,6	4,2	158	ттк20
	Макаронные изделия отварные	170	6	7	40	250	469/1994
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37	тн
	Чай с сахаром	200	0,2	----	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	тн
Итого за завтрак		500	30,5	16,9	72,2	564	
обед	Гарнировка: помидор свежий	60	0,6	----	2,2	12	T24/1994
	Рассольник Ленинградский/ цыпленок отварной	200 (20/180)	13,5	5	14,5	147	132/2004 Т1,Т17/ 1994
	Жаркое «Сюрприз»	240	22,6	12,6	38,2	336,0	ттк30
	АК Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,2	----	25,6	103	699/2004
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	тн
	Хлеб ржано-пшеничный	33	<u>2,4</u>	<u>0,4</u>	<u>16,9</u>	<u>72,0</u>	тн
Итого за обед		758	41,2	18,2	110,3	731	
полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста	75	4,5	1,7	38,5	187,0	687/1994
	Молоко питьевое ультрапастеризованное, обогащенное витаминами и йодом	1/0,2	6	6,4	9,4	120	тн
	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,9	0,2	8,1	40	тн
Итого за полдник		375	11,4	8,3	56,0	347,0	
<b>Итого за день</b>			83,1	43,4	238,5	1642,0	
Итого в среднем в день							

Завтрак	500	20,8	19,1	77	545(норма 470-588)	
Обед	739	35	24,1	111,3	780(норма 705-823)	
Полдник	316	11,6	11,9	47,4	344(норма 235-353)	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1	<b>Вторая неделя</b>						
завтрак	Гарнировка: помидор свежий	40	0,4	----	1,5	8,0	Т-24 1994
	Биточки	60	9,5	8,6	9,6	155	473/1997
	Макаронные изделия отварные	170	6,0	7,1	40,0	250,0	469/1994
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37,0	тн
	Чай с сахаром	200	0,2	---	15,0	58,0	628/1994
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	тн
Итого за завтрак:		500	18	20	79,1	569	
обед	Суп крестьянский с крупой/ фрикадельки мясные	205 (15/190)	9,2	5,9	10,4	123	134/2004 112/2004
	Котлета рубленая из бр.- цыплят	90	17,7	10,5	8,7	216,0	499/2004
	Рис отварной	150	3,6	6,0	36,8	219,0	465/1994
	АК Чай с шиповником	200	0,4	----	18,8	81,0	Ттк46
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61,0	тн
	Хлеб ржано-пшеничный	33	<u>2,4</u>	<u>0,4</u>	<u>16,9</u>	<u>72,0</u>	тн
Итого за обед:		703	35,2	23	104,5	772	
полдник	Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте	40	6,9	7,7	16,6	143	тн
	Фрукты свежие в ассортименте	100	<u>0,9</u>	<u>0,2</u>	<u>8,1</u>	<u>40</u>	тн
	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	630/1994
Итого за полдник		340	9,4	9,5	42	270	
Итого за день			62,6	52,5	225,6	1611	

День 2							
завтрак	Яйца вареные	шт(40г)	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 рисовая молочная	200	6	3,6	45,8	221	Т-4/2004 Колонка I
	Масло сливочное	10	0,06	8,2	0,1	74	тн
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103	628/1994
итого за завтрак:		500	14,3	22,3	90,1	595	
обед	Борщ «Сибирский»/ цыпленок отварной	200 (20/180)	14,7	4,4	14,0	159,0	111/2004 Т-1,Т-17 1994
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100(50/50)	13,6	9,1	4,8	125,0	374/2004
	Пюре картофельное	150	3,2	6,8	21,9	164,0	472/1994
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	----	15,2	60	629/1994
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61,0	тн
	Хлеб ржано-пшеничный	33	<u>2,4</u>	<u>0,4</u>	<u>16,9</u>	<u>72,0</u>	тн
итого за обед:		715	36,1	20,9	85,7	641	
полдник	Сочни с творогом	100	9,0	12,8	32,0	255	ттк18
	Компот «Южный»	200	0,3	----	28	120	ттк1
Итого за полдник		300	9,3	12,8	60	375	
итого за день:			59,7	56	235,8	1611	



День 3							
завтрак	Пудинг из творога (запеченный)	150	45,3	16,4	31,1	350,0	362/2004
	Сладкая подлива	15	0,04	----	6,5	25,0	Ттк25
	Чай с молоком	150/50	1,6	1,6	17,3	87	630/1994
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61,0	тн
	Фрукты свежие в ассортименте	110	0,4	0,4	11,1	54,0	тн
Итого за завтрак:		500	49,2	18,6	78,9	577	
обед	Гарнировка: огурец свежий	60	0,1	----	0,6	4,0	Т-24/1994
	Суп картофельный/рыбная консерва	15/200	7,4	3,9	19,4	163,0	133/2004 Т 1/3 1994
	Шницель	90	14,2	13,0	14,4	232,0	473/1997
	Каша гречневая рассыпчатая или вязкая	150	9,1	9,1	41,6	279,0	463,464/ 1994
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37,0	тн
	АК Чай с сахаром	200	0,2	---	15,0	58,0	628/1994
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61,0	тн
	Хлеб ржано-пшеничный	33	<u>2,4</u>	<u>0,4</u>	<u>16,9</u>	<u>72,0</u>	тн
Итого за обед:		778	35,3	30,7	120,9	906	
полдник	Слойка с яблоками	100	5,0	12,0	52,8	320	ттк21
	Напиток из плодов шиповника	200	0,8	---	30,0	119	705/2004
Итого за полдник		300	5,8	12	82,8	439	
Итого за день			90,3	61,3	282,6	1922	

День 4							
завтрак	Бутерброд с сыром	10/20/25	6,9	14,4	12,6	199,0	3/ 2004
	Каша пшенная или пшеничная молочная	240	7,2	10,8	37,7	265	Т-4/2004 Колонка1
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37,0	тн
	Чай с шиповником	200	0,4	----	18,8	81	тгк46
Итого за завтрак		500	14,5	29,3	69,2	582	
обед	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,0	2,1	17,0	119,0	160/2004
	Плов по-домашнему	250	19,3	37,9	56,3	460,0	тгк2
	АК Компот из свежих яблок и ягод	200	0,6	----	24,8	97	тгк37
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61,0	тн
	Хлеб ржано-пшеничный	33	<u>2,4</u>	<u>0,4</u>	<u>16,9</u>	<u>72,0</u>	тн
Итого за обед		708	28,2	40,6	127,9	809	
полдник	Пирожное «Завиток»	50	3,9	13,8	21,3	207	тгк4
	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,4	0,4	11,1	54,0	тн
	Чай с лимоном	200/7	0,3	----	15,2	60	629/1994
Итого за полдник		357	4,6	14,2	47,6	321	
Итого за день			47,3	84,1	244,7	1712	

День 5							
завтрак	Гарнировка: огурец свежий	40	0,2	----	1,0	6,0	т-24 1994
	Биточки рыбные	60	10,5	6,2	10,0	114,0	388/2004
	Рис отварной	170	4,1	6,8	41,7	241,0	465/1994
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37,0	тн
	АК Компот «Южный»	200	0,3	----	28	120	ттк1
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61,0	тн
Итого за завтрак		500	17	17,3	93,7	579	
обед	Гарнировка: помидор свежий	60	0,6	----	2,2	12,0	Т-24,1994
	Суп картофельный с крупой/ цыпленок отварной	200 (20/180)	13,1	3,4	10,0	138,0	138/2004 Г1,Т-17 1994
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	22,4	5,6	4,2	158	Ттк20
	Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,3	221,0	469/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	----	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61,0	тн
	Хлеб ржано-пшеничный	33	<u>2,4</u>	<u>0,4</u>	<u>16,9</u>	<u>72,0</u>	тн
	Итого за обед		768	<u>45,9</u>	<u>15,8</u>	<u>96,5</u>	<u>720</u>
полдник	Пирожок с конфитюром	100	5,7	5,9	31,6	230,0	Ттк34
	Молоко питьевое ультрапастеризованное, обогащенное витаминами и йодом	1/0,2	6	6,4	9,4	120	тн
Итого за полдник		300	11,7	12,3	41,0	250,0	
Итого за день			74,6	45,4	231,2	1549,0	
Итого в среднем в день							
Завтрак		500	22,6	21,5	82,2	580 ( норма 470-588)	
Обед		734	36,1	26,2	107,1	770 ( норма 705-823)	
Полдник		319	8,2	12,2	54,7	331 ( норма 235-353)	