



Перспективное десятидневное меню  
(усиленный полдник для детей из многодетных семей и детей с овз)  
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	рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 1</b>		<b>Первая неделя</b>					
Усиленный полдник для детей из многодетных семей и детей с овз	Котлета из филе цыпленка, запеченная в тесте	50/50	13,8	8,0	31,5	249,0	ттк45
	Молоко питьевое ультрапастеризованное, обогащенное витаминами и йодом	1/0,2	6	6,4	9,4	120	тн
итого		300	19,8	14,4	40,9	369	
<b>День 2</b>							
Усиленный полдник для детей из многодетных семей и детей с овз	Гребешок с цыпленком и рисом	100	14,8	12,4	35	288	ттк34
	Сок фруктовый в ассортименте	1,02	----	----	22	90	тн
Итого		300	14,8	12,4	57	378	
<b>День 3</b>							
Усиленный полдник для детей из многодетных семей и детей с овз	Хачапури	100	16,2	16,1	39,8	369	ттк18
	Напиток сокосодержащий «Фруктик»	1/0,2	----	----	22	90	тн
итого		300	16,2	16,1	61,8	459	
<b>День 4</b>							
Усиленный полдник для детей из многодетных семей и детей с овз	Эклер с вареным сгущенным молоком	45	3,6	5,8	20,2	165	ттк21
	Фрукты свежие в ассортименте	100	<u>0,9</u>	<u>0,2</u>	<u>8,1</u>	<u>40</u>	тн
	Сок фруктовый в ассортименте	1/0,2	----	----	<u>22</u>	<u>90</u>	тн
итого		345	<u>4,5</u>	<u>6</u>	<u>50,3</u>	<u>295</u>	
<b>День 5</b>							
Усиленный полдник для детей из многодетных семей и детей с овз	Ватрушки	75	10	10	33	259	695/1994
	Молоко питьевое ультрапастеризованное, обогащенное витаминами и йодом	1/0,2	6	6,4	9,4	120	тн
	Фрукты свежие в ассортименте	100	<u>0,9</u>	<u>0,2</u>	<u>8,1</u>	<u>40</u>	тн
итого		375	16,9	16,6	50,5	419	
<b>Итого в среднем в день</b>							
Усиленный полдник для детей из многодетных семей и детей с овз		324	14,4	13,1	52,1	384(норма 235-353)	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 1</b>		<b>Вторая неделя</b>					
Усиленный полдник для детей из многодетных семей и детей с овз	Мясные изделия, запеченные в тесте	50/50	14,2	12,0	38,0	311,0	701 1994
	Молоко питьевое ультрапастеризованное, обогащенное витаминами и йодом	1/0,2	6	6,4	9,4	120	тн
итого		300	20,2	18,4	47,4	431	
<b>День 2</b>							
Усиленный полдник для детей из многодетных семей и детей с овз	Треугольник с мясом и картофелем	100	11,1	6,5	29,8	221	ттк14
	Сок фруктовый в ассортименте	1/0,2	----	----	22	90	тн
итого		300	11,1	6,5	51,8	311	
<b>День 3</b>							
Усиленный полдник для детей из многодетных семей и детей с овз	Котлета из филе цыпленка, запеченная в тесте	50/50	13,8	8,0	31,5	249,0	ттк45
	Молоко питьевое ультрапастеризованное, обогащенное витаминами и йодом	1/0,2	6	6,4	9,4	120	тн
итого		300	19,8	14,4	40,9	369	
<b>День 4</b>							
Усиленный полдник для детей из многодетных семей и детей с овз	Растегай с рыбой	100	12,6	5	42,4	250	696/1994
	Нектар фруктовый в ассортименте	1/0,2	----	----	22	90	тн
итого		300	12,6	5	64,4	340	
<b>День 5</b>							
Усиленный полдник для детей из многодетных семей и детей с овз	Кекс «Столичный»	75	4,7	16,3	25,1	310,0	82 (425) 1999
	Молоко питьевое ультрапастеризованное, обогащенное витаминами и йодом	1/0,2	6	6,4	9,4	120	тн
	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,4	0,4	11,1	54,0	тн
итого		375	11,1	23,1	45,6	484	
Итого в среднем в день							
Усиленный полдник для детей из многодетных семей и детей с овз		315	15	13,5	50	387 (норма 235-353)	