

СОГЛАСОВАНО  
*А.А. Абебьев*  
«Гимназия им.  
им. А.С. Пушкина  
г. Йошкар-Олы»  
(МБОУ «Гимназия № 4  
им. А.С. Пушкина»)

Директор МАУ «Центр детского здоровья и питания»

*Р.А. Радина*  
РЕСПУБЛИКА МАРИ-ЭЛ  
ДЕТСКОГО  
ЗДОРОВЬЯ  
И ПИТАНИЯ  
АМТ Волжов  
г. Йошкар-Олы  
РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

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

Возрастная категория: от 12 лет и старше

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>						
завтрак	Гарнировка: помидор свежий	60	0,6	----	2,2	12	Т-24 1994
	Плов по-домашнему	240	19,4	20,2	58,4	466	Ттк2
	АК Чай с шиповником	200	0,4	----	18,8	81	Ттк46
	Хлеб пшеничный	25/ 2	3,8	0,4	25,8	122	тн
итого за завтрак:		<b>550</b>	<b>24,2</b>	<b>20,6</b>	<b>105,2</b>	<b>681</b>	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем/ фрикадельки мясные	250 (15/235)	7,7	5,7	10,1	120	124/2004 112/2004
	Биточек «Гнездышко» с соусом сметанным	100 (70/30)	12,6	10,5	6,5	171	Ттк26 600/2004
	Макаронные изделия отварные	200	7,1	8,3	47,1	295	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:		<b>808</b>	<b>31,9</b>	<b>25,1</b>	<b>108,5</b>	<b>777</b>	
Итого за день:			<b>6,1</b>	<b>45,7</b>	<b>213,7</b>	<b>1458</b>	

День 2							
завтрак	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» молочная	200	8,7	6,2	40,4	238	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/ 2	3,8	0,4	25,8	122	тн
	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,9	0,2	8,1	40	тн
итого за завтрак:		555	18,3	16,8	106,9	627	
обед	Борщ с капустой и картофелем/ фрикадельки мясные	250 (15/235)	7,6	5,7	13,9	143	110/2004 112/2004
	Котлета рыбная с соусом сметанным с томатом	100 (70/30)	12,9	8,8	13,7	158	388/2004 601/2004
	Пюре картофельное	200	4,3	9,1	29,2	219	472/1994
	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:		808	29,5	24,2	113,9	760
итого за день:			47,8	41	220,8	1387	

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	230	7,4	4,2	38,1	204	Т-4/2004 Колонка 1
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37	тн
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103	762/1997
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	тн
Итого за завтрак:		550	17,5	19	95,3	602	
обед	Суп картофельный с бобовыми на костном бульоне	250	10,4	6,8	29,1	218	139/2004 106А/2004
	Филе цыпленка рубленое, запеченное с помидором	100	20,1	14,3	3,2	223	ттк35
	Рис отварной	200	4,8	8	49,1	284	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:		808	39,9	29,7	139,2	978	
Итого за день:			57,4	48,7	234,5	1580	

День 4							
завтрак	Гарнировка: огурец свежий	30	0,2	----	0,8	4	Т-24 1994
	Котлета рыбная	60	10,5	6,2	10	114	388/2004
	Картофельное пюре	200	4,3	9,1	29,2	219	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/ 2	3,8	0,4	25,8	122	тн
Итого за завтрак		552	19,1	19,8	81,1	556	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями/ цыпленок отварной	250 (15/235)	10,3	3,9	22,5	160	140/2004 Т17/1994
	Гёфтели с соусом сметанным с томатом	100 (70/30)	11,6	16,2	15,8	247	422,423/ 1994 601/2004
	Каша гречневая рассыпчатая или вязкая	200	12,1	12,1	55,4	372	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
Итого за обед		808	<u>38,7</u>	<u>32,8</u>	<u>142,3</u>	993	
Итого за день			<u>58,3</u>	<u>51,5</u>	<u>243,3</u>	<u>1614</u>	

День 5							
завтрак	Гуляш из филе цыпленка	100 (50/50)	22,4	5,6	4,2	158	ттк20
	Макаронные изделия отварные	200	7	8,3	47	294	469/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	----	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	25/ 2	3,8	0,4	25,8	122	тн
Итого за завтрак		550	33,4	14,3	92,0	632	
обед	Гарнировка: помидор свежий	100	1	----	3,7	20	T24/1994
	Рассольник Ленинградский/ цыпленок отварной	250 (15/235)	10,3	3,9	22,5	160	132/2004 T1,T17/ 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	2,4	0,4	16,9	72,0	тн
Итого за обед		848	38,4	17,1	119,8	752	
Итого за день			71,8	31,4	169,5	1384	
Итого в среднем в день							
завтрак		550	22,5	18,1	96,1	620,0 (норма 544-680)	
обед		816	35,7	25,8	124,7	852,0 (норма 816-952)	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Вторая неделя							
День 1							
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	200	7,1	8,4	47	294	469/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	---	15,0	58,0	628/1994
	Хлеб пшеничный	25/ 2	3,8	0,4	25,8	122	тн
Итого за завтрак:		550	21	17,4	98,9	637	
обед	Суп крестьянский с крупой/ фрикадельки мясные	250 (15/235)	9,4	6,5	12,8	136	134/2004 112/2004
	Котлета рубленая из бр.- цыплят с соусом сметанным с томатом	100 (70/30)	14,4	9,8	8,8	193	499/2004 601/2004
	Рис отварной	200	4,8	8	49,1	292	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:		808	33,3	24,9	119,3	835	
Итого за день:			54,3	42,3	218,2	1472	

День 2							
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 рисовая молочная	230	6,9	4,1	52,7	254	Т-4/2004 Колонка 1
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37	тн
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103	628/1994
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61,0	тн
итого за завтрак:			550	17	18,9	109,9	652
обед	Борщ «Сибирский»/ цыпленок отварной	250 (15/235)	13,4	4,9	17,3	173	111/2004 Т-1,Т-17 1994
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100 (50/50)	13,6	9,1	4,8	125,0	374/2004
	Пюре картофельное	200	4,3	9,1	29,2	219	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	2,4	0,4	16,9	72,0	тн
итого за обед:			815	35,9	23,7	96,3	710
итого за день:				52,9	42,6	206,2	1362



День 3							
завтрак	Пудинг из творога (запеченный)	150	45,3	16,4	31,1	350,0	362/2004
	Сладкая подлива	40	0,1	----	17,3	67	Ттк25
	Чай с молоком	150/50	1,6	1,6	17,3	87	630/1994
	Хлеб пшеничный	25/ 2	3,8	0,4	25,8	122	тн
	Фрукты свежие в ассортименте	110	0,4	0,4	11,1	54,0	тн
Итого за завтрак:		550	51,2	18,8	102,6	680	
обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250 (15/235)	8,1	4,2	22,7	181	133/2004 Г 1/3 1994
	Шницель с соусом сметанным с томатом	100 (70/30)	11,6	11,7	13,2	205	473/1997 601/2004
	Каша гречневая рассыпчатая или вязкая	200	12,1	12,1	55,5	372	463,464/ 1994
	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:		808	36,3	28,6	136,2	949	
Итого за день:			87,5	47,4	238,8	1629	

День 4							
завтрак	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,9	10,3	12,6	162	3/ 2004
	Каша пшенная или пшеничная молочная	270	8,1	12,2	42,4	298	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	ттк46
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61,0	тн
Итого за завтрак		550	17,3	26,8	86,8	639	
обед	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5	2,6	21,3	149	160/2004
	Плов по-домашнему	270	20,1	39,5	58,6	479	ттк2
	АК Компот из свежих яблок и ягод	200	0,6	----	24,8	97	705/2004 ттк37
	Хлеб пшеничный	25/ 2	3,8	0,4	25,8	122	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		803	31,9	42,9	147,4	919	
Итого за день			49,2	69,7	234,2	1558	

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	200	4,8	8	49,1	284	465/1994
	АК Компот «Южный»	200	0,3	----	28	120	ттк1
	Хлеб пшеничный	25/ 2	3,8	0,4	25,8	122	тн
Итого за завтрак		550	19,6	14,6	113,9	646	
обед	Гарнировка: помидор свежий	100	1	----	3,7	20	Т-241994
	Суп картофельный с крупой/ цыпленок отварной	250 (235/15)	11,6	3,7	14,3	152	138/2004 Г1,Т-17 1994
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	20,4	5,1	3,8	144,0	Ттк20
	Макаронные изделия отварные	180	6,4	7,4	42,4	265	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		888	<u>43,9</u>	<u>16,8</u>	<u>109</u>	<u>772</u>	
Итого за день			63,5	31,4	222,9	1418	
Итого в среднем в день							
Завтрак		550	25,2	19,3	102,4	651,0 (норма 544-680)	
обед		824	36,3	27,4	121,6	837,0 (норма 816-952)	