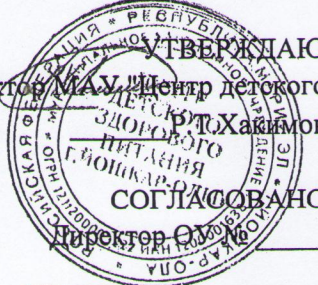




МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ Г. ЙОШКАР- ОЛЫ»  
(МАУ "Центр детского здорового питания г. Йошкар-Олы")

---

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ "Центр детского  
здорового питания  
г. Йошкар-Ола" Т.Хакимов  
СОГЛАСОВАНО  
Директор ОУ №



Перспективное десятидневное меню  
(завтрак, обед )  
для организации детского питания детей  
в образовательных учреждениях  
г. Йошкар-Олы  
(школьный лагерь)  
Возрастная группа: от 7 до 11 лет



**Завтрак 7-12 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Четверг 01.06.2023</b>							
Завтрак	Плов по-домашнему с филе куриным	50/150	23,8	14,9	40	349	ТТК № 2/1
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	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
	Пирожное "Подсолнух"	90	5,6	21,7	40,1	480	ТТК № 8
<b>Итого за завтрак</b>		<b>548</b>	<b>33,9</b>	<b>37,2</b>	<b>124,9</b>	<b>1020</b>	
Обед	Суп картофельный с макарон. изделиями и цыпленком отварным	200/20	21,2	4	18,5	197	140/2004, Т17/1994
	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
	Картофельное пюре	160	3,51	7,48	24,2	181	472/1994
	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
	Хлеб ржаной-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК № 57
<b>Итого за обед</b>		<b>738</b>	<b>42,05</b>	<b>20,18</b>	<b>111,5</b>	<b>785</b>	
<b>Пятница 02.06.2023</b>							
Завтрак	Манник	150	7,8	17,55	69,3	444	ТТК № 5
	Подлива сладкая	25	0,048	0	7,5	25	ТТК № 25
	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
	Молоко питьевое ультрапастеризованное, обогащенное витаминами и йодом	200	6	6,4	9,4	120	ТН
<b>Итого за завтрак</b>		<b>607</b>	<b>16,048</b>	<b>24,15</b>	<b>114,3</b>	<b>710</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и фрикадельками	200/20	8,2	5,6	8,6	117	124/2004; ТТК № 10
	Котлета Куриная 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	160	3,65	6,1	38,1	225	465/1994
	Напиток из плодов шиповника	200	0,8	0	30	119	705/2004
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
	Кондитерские изделия в ассортименте	20	0,5	2,8	15,8	90	ТН
<b>Итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>26,4</b>	<b>24,4</b>	<b>142,6</b>	<b>875</b>	

Завтрак  
Обед

Норма 470-588  
Норма 705-823

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



## Завтрак 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник 05.06.2023</b>							
Завтрак	Яйцо вареное	40	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 из овсяных хлопьев Геркулес молочная	180	7,9	5,5	36,3	188	T4/2004
	АК Компот Южный	200	0,3	0	28	120	ТТК №1
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК № 57
	Напиток фруктосодержащий в ассортименте	200	6	6,4	9,4	120	ТН
<b>Итого за завтрак</b>		<b>703</b>	<b>23,4</b>	<b>21,2</b>	<b>114</b>	<b>697</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и фрикадельками	200/20	8,2	5,6	8,6	117	124/2004; ТТК№10
	Котлета "Улыбка"	50	6,72	5,5	3,9	92	ТТК № 13
	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 лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
	Крендель в шоколаде	65	5,6	18	21,6	294	ТТК № 12
	<b>Итого за обед</b>		<b>792</b>	<b>29,1</b>	<b>38,1</b>	<b>102</b>	<b>888</b>
<b>Вторник 06.06.2023</b>							
Завтрак	Гарнировка: кукуруза консервированная	60	1,2	0	3,6	36	ТТК №41
	Котлета по-хлыновски	70	11,3	14,2	3,2	184	454/2004
	Соус основной красный	30	0,6	0,9	2,3	19	528/3/1994
	Макаронные изделия отварные	160	5,52	6,46	36,8	222	469/1994
	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	630/3/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
	Кондитерские изделия в ассортименте	20	0,5	2,8	15,8	90	ТН
<b>Итого за завтрак</b>		<b>590</b>	<b>23,3</b>	<b>26,4</b>	<b>101</b>	<b>760</b>	
Обед	Рассольник ленинградский на костном бульоне	200	4,1	4,2	16	114	132/2004;
	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	160	9,28	9,28	43,1	288	463/1994
	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
	<b>Итого за обед</b>		<b>718</b>	<b>28,1</b>	<b>22,2</b>	<b>115</b>	<b>735</b>
<b>Среда 07.06.2023</b>							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	5,22	6,4	33,1	170	ТТК № 64
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Напиток фруктосодержащий в ассортименте	200	6	6,4	9,4	120	ТН
	Сочни с творогом	75	9	12,8	32	255	ТТК № 18
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
<b>Итого за завтрак</b>		<b>657</b>	<b>22,4</b>	<b>25,8</b>	<b>103</b>	<b>666</b>	
Обед	Борщ с капустой, картофелем на костном бульоне	200	7,1	3,6	10,9	166	110/2004
	Шницель рубленый	50	13	14	4	189	450/2004
	Соус основной красный	50	1,15	1,5	3,84	32	528/3/1994
	Рис отварной	160	3,65	6,1	38,1	225	465/1994
	Напиток из кураги	200	1,1	0	31,5	125	638/2004
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>718</b>	<b>30,3</b>	<b>25,8</b>	<b>118</b>	<b>870</b>	

Завтрак  
ОбедНорма 470-588  
Норма 705-823

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



## Завтрак 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Четверг 08.06.2023</b>							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	4,4	6,6	33,4	169	ТТК№62
	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
	Напиток фруктосодержащий в ассортименте	200	6	6,4	9,4	120	ТН
	Корж молочный	100	4,8	8,5	48,4	288	102/1999
<b>Итого за завтрак</b>		<b>683</b>	<b>13,45</b>	<b>15,3</b>	<b>99,8</b>	<b>748</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми и фрикадельками	200/20	12,8	7,48	23,5	253	139/2004,112/2004
	Котлета рубленая из филе цыплят	50	9,8	5,8	4,8	120	499/2004
	Соус основной красный	50	1,15	1,5	3,84	32	528/3/1994
	Макаронные изделия отварные с овощами	180	6,9	0,6	36,8	286	ТТК № 6.4
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	37,6	106	585/1994
	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
	<b>Итого за обед</b>		<b>758</b>	<b>35,15</b>	<b>15,98</b>	<b>136,3</b>	<b>930</b>
<b>Пятница 09.06.2023</b>							
Завтрак	Гарнировка: горошек консервированный	60	1,9	0	3,6	24	ТТК №40
	Птица отварная (бедро)	90	16,2	5,1	0,6	204	487/2004
	Рис отварной	160	3,65	6,1	38,1	225	465/1994
	Кисель яблочный	200	0,1	0	27	107	ТТК №429
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК № 57
	Кондитерские изделия в ассортименте	20	0,5	2,8	15,8	90	ТН
<b>Итого за завтрак</b>		<b>563</b>	<b>22,85</b>	<b>14,4</b>	<b>98,4</b>	<b>722</b>	
Обед	Суп картофельный с макарон.изделиями и цыпленком отварным	200/20	21,2	4	18,5	197	140/2004, T17/1994
	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
	Картофельное пюре	160	3,51	7,48	24,2	181	472/1994
	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
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	<b>Итого за обед</b>		<b>745</b>	<b>42,1</b>	<b>20,18</b>	<b>101,6</b>	<b>746</b>

Завтрак  
ОбедНорма 470-588  
Норма 705-823

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. Лапшиной, 2004г.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П.Могильного, 2003г.



## Завтрак 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Вторник 13.06.2023</b>							
Завтрак	Котлета Куриная 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 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
	Пирожное "Завиток"	100	3,9	13,8	21,3	207	ТТК № 4
<b>Итого за завтрак</b>		<b>618</b>	<b>18,83</b>	<b>25,18</b>	<b>113,06</b>	<b>888</b>	
Обед	Гарнировка: кра свекольная	60	1,5	4,4	8,1	82	78/2004
	Рассольник ленинградский на костном бульоне	200	4,1	4,2	16	114	132/2004;
	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
	Картофельное пюре	160	3,31	7,48	24,2	181	472/1994
	Напиток из черноплодной рябины и свежих яблок	200	0,25	0	25,1	99	ТТК№28.1
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
	<b>Итого за обед</b>		<b>770</b>	<b>24,45</b>	<b>20,18</b>	<b>105</b>	<b>773</b>
<b>Среда 14.06.2023</b>							
Завтрак	Манник	150	7,8	17,55	69,3	444	ТТК №5
	Подлива сладкая	25	0,048	0	7,5	25	ТТК №25
	Напиток из кураги	200	1,1	0	31,5	125	638/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК № 57
	Фрукты:яблоки свежие	200	0,8	0	25,3	104	338/2005
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>608</b>	<b>12,148</b>	<b>17,95</b>	<b>150,5</b>	<b>770</b>
Обед	Суп картофельный с макарон.изделиями и цыпленком отварным	200/20	21,2	4	18,5	197	140/2004,Т17/1994
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	28	7	5,3	240	ТТК №20
	Рис отварной	160	3,65	6,1	38,1	225	465/1994
	Напиток из плодов шиповника	200	0,8	0	30	119	705/2004
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
	<b>Итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>57,45</b>	<b>17,5</b>	<b>117,7</b>	<b>903</b>
<b>Четверг 15.06.2023</b>							
Завтрак	Бутерброд с повидлом	20/5/25	1,7	4,3	23,5	134	2/2004
	Каша рисовая молочная	200	5,8	3,4	45,1	223	ТТК № 65
	АК Компот Южный	200	0,3	0	28	120	ТТК №1
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК № 57
	Напиток фруктосодержащий в ассортименте	200	6	6,4	9,4	120	ТН
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>683</b>	<b>16,2</b>	<b>14,5</b>	<b>122,9</b>	<b>669</b>
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	200/20	5,8	4	19,8	134	Т1/3/1994
	Котлета "Улыбка"	50	6,72	5,5	3,9	92	ТТК № 13
	Соус основной красный	50	1,15	1,5	3,84	32	528/3/1994
	Картофельное пюре	150	3,32	7,06	22,89	171	472/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
	Корж молочный	75	4,7	8,2	48,2	287	102/1999
	<b>Итого за обед</b>		<b>802</b>	<b>25,79</b>	<b>26,66</b>	<b>139,63</b>	<b>898</b>
<b>Пятница 16.06.2023</b>							
Завтрак	Сарделька по-гайрски	50	9,6	6,25	4,2	182	ТТК№9
	Соус основной красный	50	1,15	1,5	3,84	32	528/3/1994
	Макаронные изделия отварные	170	6,4	7,4	42,7	248	469/1994
	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
	Кондитерские изделия в ассортименте	20	0,5	2,8	15,8	90	ТН
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>523</b>	<b>10,85</b>	<b>12,1</b>	<b>98,04</b>	<b>705</b>
Обед	Борщ с капустой,картофелем на костном бульоне	200	7,1	3,6	10,9	166	110/2004
	Бифштекс рубленный 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
	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
	<b>Итого за обед</b>		<b>718</b>	<b>31,06</b>	<b>21,58</b>	<b>110,22</b>	<b>787</b>

Завтрак  
ОбедНорма 470-588  
Норма 705-823

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



## Завтрак 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
<b>Понедельник 19.06.2023</b>								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	5,22	6,4	33,1	170	ТТК № 64	
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994	
	Напиток фруктосодержащий в ассортименте	200	6	6,4	9,4	120	ТН	
	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		647	19,02	31	92,2	705		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и фрикадельками	200/20	8,2	5,6	8,6	117	124/2004; ТТК№10	
	Шницель рубленый	50	13	14	4	189	450/2004	
	Соус основной красный	50	1,15	1,5	3,84	32	528/3/1994	
	Рис отварной	160	3,65	6,1	38,1	225	465/1994	
	Напиток из кураги	200	1,1	0	31,5	125	638/2004	
	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	
	Кондитерские изделия в ассортименте	20	0,5	2,8	15,8	90	ТН	
Итого за обед		758	31,9	30,6	131,64	911		
<b>Вторник 20.06.2023</b>								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	4,4	6,6	33,4	169	ТТК№62	
	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	
	Напиток фруктосодержащий в ассортименте	200	6	6,4	9,4	120	ТН	
	Корж молочный	100	4,8	8,5	48,4	288	102/1999	
	Итого за завтрак		683	13,45	15,3	99,8	748	
Обед	Суп картофельный с бобовыми и фрикадельками	200/20	12,8	7,48	23,5	253	139/2004,112/2004	
	Котлета рубленая из филе цыплят	50	9,8	5,8	4,8	120	499/2004	
	Соус основной красный	50	1,15	1,5	3,84	32	528/3/1994	
	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,8	0,55	30,7	239	ТТК № 6.4	
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	37,6	106	585/1994	
	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 обед		728	34,05	15,93	130,24	883	
	<b>Среда 21.06.2023</b>							
Завтрак	Котлета Куриная 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	160	3,65	6,1	38,1	225	465/1994	
	Кисель яблочный	200	0,1	0	27	107	ТТК №429	
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК № 57	
	Кондитерские изделия в ассортименте	20	0,5	2,8	15,8	90	ТН	
	Итого за завтрак		503	7,8	10,8	101,64	696	
Обед	Суп картофельный с макарон.изделиями и цыпленком отварным	200/20	21,2	4	18,5	197	140/2004, T17/1994	
	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	
	Картофельное пюре	160	3,51	7,48	24,2	181	472/1994	
	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	
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57	
	Кондитерские изделия в ассортименте	20	0,5	2,8	15,8	90	ТН	
	Итого за обед		765	42,6	22,98	117,4	836	

Завтрак  
ОбедНорма 470-588  
Норма 705-823

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. Лапшиной, 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. ЙОШКАР- ОЛЫ»  
(МАУ "Центр детского здорового питания г. Йошкар-Олы")

---

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ «Центр детского  
здорового питания  
г. Йошкар-Олы»  
Р.Т. Хакимов  
СОГЛАСОВАНО  
Директор ОУ № 14

---

Перспективное десятидневное меню  
(завтрак, обед )  
для организации детского питания детей  
в образовательных учреждениях  
г. Йошкар-Олы  
(школьный лагерь)  
Возрастная группа: от 7 до 11 лет



**Завтрак 7-12 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Четверг 01.06.2023</b>							
Завтрак	Плов по-домашнему с филе куриным	50/150	23,8	14,9	40	349	ТТК № 2/1
	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
	Пирожное "Подсолнух"	90	5,6	21,7	40,1	480	ТТК № 8
<b>Итого за завтрак</b>		<b>548</b>	<b>33,9</b>	<b>37,2</b>	<b>124,9</b>	<b>1020</b>	
Обед	Суп картофельный с макарон.изделиями и цыпленком отварным	200/20	21,2	4	18,5	197	140/2004,Т17/1994
	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
	Картофельное пюре	160	3,51	7,48	24,2	181	472/1994
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК № 57
	<b>Итого за обед</b>		<b>738</b>	<b>42,05</b>	<b>20,18</b>	<b>111,5</b>	<b>785</b>
	<b>Пятница 02.06.2023</b>						
Завтрак	Манник	150	7,8	17,55	69,3	444	ТТК №5
	Подлива сладкая	25	0,048	0	7,5	25	ТТК №25
	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
	Молоко питьевое ультрапастеризованное, обогащенное витаминами и йодом	200	6	6,4	9,4	120	ТН
<b>Итого за завтрак</b>		<b>607</b>	<b>16,048</b>	<b>24,15</b>	<b>114,3</b>	<b>710</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и фрикадельками	200/20	8,2	5,6	8,6	117	124/2004; ТТК№10
	Котлета Куриная 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	160	3,65	6,1	38,1	225	465/1994
	Напиток из плодов шиповника	200	0,8	0	30	119	705/2004
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
	Хлеб пшеничный	20	0,5	2,8	15,8	90	ТН
	Кондитерские изделия в ассортименте	750	26,4	24,4	142,6	875	
	<b>Итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>26,4</b>	<b>24,4</b>	<b>142,6</b>	<b>875</b>

Завтрак  
Обед

Норма 470-588  
Норма 705-823

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



## Завтрак 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник 05.06.2023</b>							
Завтрак	Яйцо вареное	40	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 из овсяных хлопьев Геркулес молочная	180	7,9	5,5	36,3	188	T4/2004
	АК Компот Южный	200	0,3	0	28	120	ТТК №1
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК № 57
	Напиток фруктосодержащий в ассортименте	200	6	6,4	9,4	120	ТН
<b>Итого за завтрак</b>		<b>703</b>	<b>23,4</b>	<b>21,2</b>	<b>114</b>	<b>697</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и фрикадельками	200/20	8,2	5,6	8,6	117	124/2004; ТТК№10
	Котлета "Улыбка"	50	6,72	5,5	3,9	92	ТТК № 13
	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 лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
	Крендель в шоколаде	65	5,6	18	21,6	294	ТТК № 12
	<b>Итого за обед</b>		<b>792</b>	<b>29,1</b>	<b>38,1</b>	<b>102</b>	<b>888</b>
<b>Вторник 06.06.2023</b>							
Завтрак	Гарнировка: кукуруза консервированная	60	1,2	0	3,6	36	ТТК №41
	Котлета по-хлыновски	70	11,3	14,2	3,2	184	454/2004
	Соус основной красный	30	0,6	0,9	2,3	19	528/3/1994
	Макаронные изделия отварные	160	5,52	6,46	36,8	222	469/1994
	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	630/3/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
	Кондитерские изделия в ассортименте	20	0,5	2,8	15,8	90	ТН
<b>Итого за завтрак</b>		<b>590</b>	<b>23,3</b>	<b>26,4</b>	<b>101</b>	<b>760</b>	
Обед	Рассольник ленинградский на костном бульоне	200	4,1	4,2	16	114	132/2004;
	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	160	9,28	9,28	43,1	288	463/1994
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>718</b>	<b>28,1</b>	<b>22,2</b>	<b>115</b>	<b>735</b>	
<b>Среда 07.06.2023</b>							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	5,22	6,4	33,1	170	ТТК № 64
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Напиток фруктосодержащий в ассортименте	200	6	6,4	9,4	120	ТН
	Сочни с творогом	75	9	12,8	32	255	ТТК № 18
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
<b>Итого за завтрак</b>		<b>657</b>	<b>22,4</b>	<b>25,8</b>	<b>103</b>	<b>666</b>	
Обед	Борщ с капустой, картофелем на костном бульоне	200	7,1	3,6	10,9	166	110/2004
	Шницель рубленый	50	13	14	4	189	450/2004
	Соус основной красный	50	1,15	1,5	3,84	32	528/3/1994
	Рис отварной	160	3,65	6,1	38,1	225	465/1994
	Напиток из кураги	200	1,1	0	31,5	125	638/2004
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>718</b>	<b>30,3</b>	<b>25,8</b>	<b>118</b>	<b>870</b>	

Норма 470-588  
Норма 705-823

Завтрак  
Обед

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



## Завтрак 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
<b>Четверг 08.06.2023</b>								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	4,4	6,6	33,4	169	ТТК№62	
	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	
	Напиток фруктосодержащий в ассортименте	200	6	6,4	9,4	120	ТН	
	Корж молочный	100	4,8	8,5	48,4	288	102/1999	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>683</b>	<b>13,45</b>	<b>15,3</b>	<b>99,8</b>	<b>748</b>		
Обед	Суп картофельный с бобовыми и фрикадельками	200/20	12,8	7,48	23,5	253	139/2004, 112/2004	
	Котлета рубленая из филе цыплят	50	9,8	5,8	4,8	120	499/2004	
	Соус основной красный	50	1,15	1,5	3,84	32	528/3/1994	
	Макаронные изделия отварные с овощами	180	6,9	0,6	36,8	286	ТТК № 6.4	
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	37,6	106	585/1994	
	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	
	<b>Итого за обед</b>		<b>758</b>	<b>35,15</b>	<b>15,98</b>	<b>136,3</b>	<b>930</b>	
	<b>Пятница 09.06.2023</b>							
	Завтрак	Гарнировка: горошек консервированный	60	1,9	0	3,6	24	ТТК №40
Птица отварная (бедро)		90	16,2	5,1	0,6	204	487/2004	
Рис отварной		160	3,65	6,1	38,1	225	465/1994	
Кисель яблочный		200	0,1	0	2,7	107	ТТК №429	
Хлеб ржано-пшеничный		33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК № 57	
Кондитерские изделия в ассортименте		20	0,5	2,8	15,8	90	ТН	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>563</b>	<b>22,85</b>	<b>14,4</b>	<b>98,4</b>	<b>722</b>	
Обед	Суп картофельный с макарон. изделиями и цыпленком отварным	200/20	21,2	4	18,5	197	140/2004, Т17/1994	
	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	
	Картофельное пюре	160	3,51	7,48	24,2	181	472/1994	
	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	
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57	
	<b>Итого за обед</b>		<b>745</b>	<b>42,1</b>	<b>20,18</b>	<b>101,6</b>	<b>746</b>	

Норма 470-588  
Норма 705-823

Завтрак  
Обед

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



Завтрак 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
<b>Вторник 13.06.2023</b>								
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 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	
	Пирожное "Завиток"	100	3,9	13,8	21,3	207	ТТК № 4	
Итого за завтрак		618	18,83	25,18	113,06	888		
Обед	Гарнировка: икра свекольная	60	1,5	4,4	8,1	82	78/2004	
	Рассольник ленинградский на костном бульоне	200	4,1	4,2	16	114	132/2004;	
	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	
	Картофельное пюре	160	3,51	7,48	24,2	181	472/1994	
	Напиток из черноплодной рябины и свежих яблок	200	0,25	0	25,1	99	ТТК№28,1	
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57	
	Итого за обед		770	24,45	20,18	105	773	
	<b>Среда 14.06.2023</b>							
Завтрак	Манник	150	7,8	17,55	69,3	444	ТТК №5	
	Подлива сладкая	25	0,048	0	7,5	25	ТТК №25	
	Напиток из кураги	200	1,1	0	31,5	125	638/2004	
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК № 57	
	Фрукты:яблоки свежие	200	0,8	0	25,3	104	338/2005	
	Итого за завтрак		608	12,148	17,95	150,5	770	
Обед	Суп картофельный с макарон.изделиями и цыпленком отварным	200/20	21,2	4	18,5	197	140/2004,Т17/1994	
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	28	7	5,3	240	ТТК №20	
	Рис отварной	160	3,65	6,1	38,1	225	465/1994	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,8	0	30	119	705/2004	
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57	
	Итого за обед		730	27,45	17,5	117,7	903	
	<b>Четверг 15.06.2023</b>							
Завтрак	Бутерброд с повидлом	20/5/25	1,7	4,3	23,5	134	2/2004	
	Каша рисовая молочная	200	5,8	3,4	45,1	223	ТТК № 65	
	АК Компот Южный	200	0,3	0	28	120	ТТК №1	
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК № 57	
	Напиток фруктосодержащий в ассортименте	200	6	6,4	9,4	120	ТН	
	Итого за завтрак		683	16,2	14,5	122,9	669	
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	200/20	5,8	4	19,8	134	Т1/3/1994	
	Котлета "Улыбка"	50	6,72	5,5	3,9	92	ТТК № 13	
	Соус основной красный	50	1,15	1,5	3,84	32	528/3/1994	
	Картофельное пюре	150	3,32	7,06	22,89	171	472/1994	
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994	
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57	
	Корж молочный	75	4,7	8,2	48,2	287	102/1999	
	Итого за обед		802	25,79	26,66	139,63	898	
	<b>Пятница 16.06.2023</b>							
Завтрак	Сарделька по-таирски	50	9,6	6,25	4,2	182	ТТК№9	
	Соус основной красный	50	1,15	1,5	3,84	32	528/3/1994	
	Макаронные изделия отварные	170	6,4	7,4	42,7	248	469/1994	
	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	
	Кондитерские изделия в ассортименте	20	0,5	2,8	15,8	90	ТН	
	Итого за завтрак		523	10,85	12,1	98,04	705	
	Обед	Борщ с капустой, картофелем на костном бульоне	200	7,1	3,6	10,9	166	110/2004
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		160	9,28	9,28	43,12	288	463/1994	
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 обед			718	31,06	21,58	110,22	787	

Норма 470-588  
Норма 705-823

Завтрак  
Обед

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



**Завтрак 7-12 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник 19.06.2023</b>							
		150	5,22	6,4	33,1	170	ТТК № 64
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Чай с лимоном	200	6	6,4	9,4	120	ТН
	Напиток фруктосодержащий в ассортименте	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Хлеб пшеничный	65	5,6	18	21,6	294	ТТК №12
	Крендель в шоколаде	647	19,02	31	92,2	705	
Итого за завтрак		200/20	8,2	5,6	8,6	117	124/2004; ТТК№10
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и фрикадельками	50	13	14	4	189	450/2004
	Шницель рубленый	50	1,15	1,5	3,84	32	528/3/1994
	Соус основной красный	160	3,65	6,1	38,1	225	465/1994
	Рис отварной	200	1,1	0	31,5	125	638/2004
	Напиток из кураги	33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК № 57
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Хлеб пшеничный	20	0,5	2,8	15,8	90	ТН
	Кондитерские изделия в ассортименте	758	31,9	30,6	131,64	911	
Итого за обед							
<b>Вторник 20.06.2023</b>							
		150	4,4	6,6	33,4	169	ТТК№62
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	0,25	0	25,1	99	ТТК№28.1
	Напиток из черноплодной рябины и свежих яблок	33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК № 57
	Хлеб ржано-пшеничный	200	6	6,4	9,4	120	ТН
	Напиток фруктосодержащий в ассортименте	100	4,8	8,5	48,4	288	102/1999
	Корж молочный	683	13,45	15,3	99,8	748	
Итого за завтрак		200/20	12,8	7,48	23,5	253	139/2004,112/2004
Обед	Суп картофельный с бобовыми и фрикадельками	50	9,8	5,8	4,8	120	499/2004
	Котлета рубленая из филе цыплят	50	1,15	1,5	3,84	32	528/3/1994
	Соус основной красный	150	5,8	0,55	30,7	239	ТТК № 6.4
	Макаронные изделия отварные с овощами	200	0,2	0	37,6	106	585/1994
	Компот из свежих яблок	33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК № 57
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Хлеб пшеничный	728	34,05	15,93	130,24	883	
Итого за обед							
<b>Среда 21.06.2023</b>							
		50	8,3	8	20,5	170	ТТК №48
Завтрак	Котлета Куриная запеченные	50	1,15	1,5	3,84	32	528/3/1994
	Соус основной красный	160	3,65	6,1	38,1	225	465/1994
	Рис отварной	200	0,1	0	27	107	ТТК №429
	Кисель яблочный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК № 57
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,5	2,8	15,8	90	ТН
	Кондитерские изделия в ассортименте	503	7,8	10,8	101,64	696	
Итого за завтрак		200/20	21,2	4	18,5	197	140/2004, Т17/1994
Обед	Суп картофельный с макарон.изделиями и цыпленком отварным	70	12,1	7,2	11,6	156	388/2004
	Котлета рыбная из минтая	30	0,69	0,9	2,3	19	528/3/1994
	Соус основной красный	160	3,51	7,48	24,2	181	472/1994
	Картофельное пюре	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Чай с лимоном	33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК № 57
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Хлеб пшеничный	20	0,5	2,8	15,8	90	ТН
	Кондитерские изделия в ассортименте	765	42,6	22,98	117,4	836	
Итого за обед							

Норма 470-588  
Норма 705-823

Завтрак  
Обед

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. Лапшиной, 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. ЙОШКАР- ОЛЫ»  
(МАУ "Центр детского здорового питания г. Йошкар-Олы")

---

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ «Центр детского  
питания г. Йошкар-Олы»  
В.А. Макаимов  
ПОДПИСАНО  
Директор ОУ № \_\_\_\_\_

Перспективное десятидневное меню  
(завтрак, обед )  
для организации детского питания детей  
в образовательных учреждениях  
г. Йошкар-Олы  
(школьный лагерь)  
Возрастная группа: от 12 и старше



**Завтрак 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Четверг 01.06.2023</b>							
Завтрак	Плов по-домашнему с филе куриным	50/150	23,8	14,9	40	349	ТТК № 2/1
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК № 57
	Пирожное "Подсолнух"	90	5,6	21,7	40,1	480	ТТК № 8
<b>Итого за завтрак</b>		<b>556</b>	<b>34,4</b>	<b>37,4</b>	<b>128,9</b>	<b>1031</b>	
Обед	Суп картофельный с макарон.изделиями и цыпленком отварным	250/20	25,8	4,8	22,5	240	140/2004, Т17/1994
	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
	Картофельное пюре	180	3,9	8,3	27,1	202	472/1994
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК № 57
	<b>Итого за обед</b>		<b>808</b>	<b>47</b>	<b>21,8</b>	<b>118,4</b>	<b>849</b>
<b>Пятница 02.06.2023</b>							
Завтрак	Манник	150	7,8	17,6	69,3	444	ТТК №5
	Подлива сладкая	25	0,05	0	7,5	25	ТТК №25
	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
	Молоко питьевое ультрапастеризованное, обогащенное витаминами и йодом	200	6	6,4	9,4	120	ТН
<b>Итого за завтрак</b>		<b>607</b>	<b>16</b>	<b>24,2</b>	<b>114,3</b>	<b>710</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и фрикадельками	250/20	10	6,8	10,4	142	124/2004; ТТК№10
	Котлета Куриная 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	180	4	6,8	42,6	252	465/1994
	Напиток из плодов шиповника	200	0,8	0	30	119	705/2004
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>28,1</b>	<b>23,5</b>	<b>133,1</b>	<b>837</b>	

Завтрак  
Обед

Норма 544-680  
Норма 816-952

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



**Завтрак 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник 05.06.2023</b>							
Завтрак	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	324/1997
	Бутерброд с повидлом	205/25	1,7	4,3	23,5	134	2/2004
	Каша из овсяных хлопьев Геркулес молочная	180	7,9	5,5	36,3	188	T4/2004
	АК Компот Южный	200	0,3	0	28	120	ТТК №1
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК № 57
	Напиток фруктоосодержащий в ассортименте	200	6	6,4	9,4	120	ТН
<b>Итого за завтрак</b>		<b>703</b>	<b>23,4</b>	<b>21,2</b>	<b>114,4</b>	<b>697</b>	
Обед	Шни из свежей капусты с картофелем и фрикадельками	250/20	9,8	6,8	10,3	186	124/2004; ТТК№10
	Котлета "Удильца"	50	6,72	5,5	3,9	192	ТТК № 13
	Соус основной красный	50	1,15	1,5	3,84	32	528/3/1994
	Картофельное пюре	200	4,4	9,3	30,4	227	472/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
	<b>Итого за обед</b>		<b>827</b>	<b>26,17</b>	<b>23,5</b>	<b>89,44</b>	<b>819</b>
<b>Вторник 06.06.2023</b>							
Завтрак	Гарнировка: кукуруза консервированная	100	1,9	0	5,9	59	ТТК №41
	Котлета по-хмельновски	70	11,3	14,2	3,2	184	454/2004
	Соус основной красный	30	0,6	0,9	2,3	19	528/3/1994
	Макаронные изделия отварные	180	6,1	7,1	36,6	247	469/1994
	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,1	87	630/3/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>630</b>	<b>23,4</b>	<b>24,2</b>	<b>85,2</b>	<b>718</b>
Обед	Рассольник ленинградский на костном бульоне	250	5,1	4,2	16	114	132/2004;
	Выпечка 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	11,6	11,6	53,9	360	463/1994
	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
	<b>Итого за обед</b>		<b>808</b>	<b>31,38</b>	<b>24,5</b>	<b>126,1</b>	<b>807</b>
<b>Среда 07.06.2023</b>							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	6,36	7,8	40,38	207	ТТК № 64
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Напиток фруктоосодержащий в ассортименте	200	6	6,4	9,4	120	ТН
	Сочни с творогом	75	9	12,8	32	255	ТТК № 18
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>687</b>	<b>23,56</b>	<b>27,2</b>	<b>109,88</b>	<b>703</b>
Обед	Борщ с капустой, картофелем на костном бульоне	250	8,8	4,5	13	207	110/2004
	Шницель рубленый	50	13	14	4	189	450/2004
	Соус основной красный	50	1,15	1,5	3,84	32	528/3/1994
	Рис отварной	200	4,4	7,4	47,5	279	465/1994
	Напиток из кураги	200	1,1	0	31,5	125	638/2004
	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
	<b>Итого за обед</b>		<b>808</b>	<b>32,75</b>	<b>28</b>	<b>129,64</b>	<b>965</b>
<b>Четверг 08.06.2023</b>							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	5,2	7,9	40	202	ТТК№62
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	14/2005
	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
	Напиток фруктоосодержащий в ассортименте	200	6	6,4	9,4	120	ТН
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>623</b>	<b>8,75</b>	<b>15</b>	<b>51,5</b>	<b>568</b>
Обед	Суп картофельный с бобовыми и фрикадельками	250/20	16	9,3	29,3	253	139/2004,112/2004
	Котлета рубленая из филе цыплят	50	9,8	5,8	4,8	120	499/2004
	Соус основной красный	50	1,15	1,5	3,84	32	528/3/1994
	Макаронные изделия отварные с овощами	180	6,9	0,6	36,8	286	ТТК № 6,4
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	37,6	106	583/1994
	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
	<b>Итого за обед</b>		<b>808</b>	<b>38,35</b>	<b>17,8</b>	<b>142,14</b>	<b>930</b>
<b>Пятница 09.06.2023</b>							
Завтрак	Гарнировка: горошек консервированный	100	3,1	0	5,9	39	ТТК №40
	Птица отварная (бедро)	90	16,2	5,1	0,6	204	487/2004
	Рис отварной	180	3,9	6,4	40,8	241	465/1994
	Кисель яблочный	200	0,1	0	27	107	ТТК №429
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК № 57
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>636</b>	<b>28,1</b>	<b>12,3</b>	<b>108,1</b>	<b>735</b>
Обед	Суп картофельный с макарон изделиями и шпиком отварным	250/20	26,3	5	23	197	140/2004, Т17/1994
	Котлета рыбная из минтая	70	12,1	7,2	11,6	206	388/2004
	Соус основной красный	30	0,69	0,9	2,3	19	528/3/1994
	Картофельное пюре	180	3,9	8,3	27,1	202	472/1994
	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
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	<b>Итого за обед</b>		<b>815</b>	<b>47,79</b>	<b>22</b>	<b>109</b>	<b>817</b>

Завтрак  
Обед

Норма 544-680  
Норма 816-952

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



**Завтрак 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
<b>Вторник 13.06.2023</b>								
Завтрак	Котлета Куриная 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 рассыпчатая	180	10,3	10,4	48,5	324	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	
	Пирожное "Завиток"	100	3,9	13,8	21,3	207	ТТК № 4	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>638</b>	<b>19,85</b>	<b>26,3</b>	<b>118,44</b>	<b>924</b>		
Обед	Гарнировка: икра свекольная	100	2,4	7,3	13,4	136	78/2004	
	Рассольник ленинградский на костном бульоне	250	5,2	5,2	20	142	132/2004;	
	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	
	Картофельное пюре	180	3,9	8,3	27,1	202	472/1994	
	Напиток из черноплодной рябины и свежих яблок	200	0,25	0	25,1	99	ТТК№28.1	
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК № 57	
	<b>Итого за обед</b>		<b>896</b>	<b>26,94</b>	<b>22,4</b>	<b>119,9</b>	<b>898</b>	
<b>Среда 14.06.2023</b>								
Завтрак	Манник	150	7,8	17,55	69,3	444	ТТК №5	
	Поллива сладкая	25	0,048	0	7,5	25	ТТК №25	
	Напиток из кураги	200	1,1	0	31,5	125	638/2004	
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК № 57	
	Фрукты:яблоки свежие	200	0,8	0	25,3	104	338/2005	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>608</b>	<b>12,148</b>	<b>17,95</b>	<b>150,5</b>	<b>770</b>	
Обед	Суп картофельный с макарон.изделиями и цыпленком отварным	250/20	26,5	5	23,1	246	140/2004, Т17/1994	
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	28	7	5,3	240	ТТК №20	
	Рис отварной	180	4	6,8	42,6	252	465/1994	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,8	0	30	119	705/2004	
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК № 57	
	<b>Итого за обед</b>		<b>816</b>	<b>64,1</b>	<b>19,6</b>	<b>134,8</b>	<b>1001</b>	
	<b>Четверг 15.06.2023</b>							
Завтрак	Бутерброд с повидлом	20/5/25	1,7	4,3	23,5	134	2/2004	
	Каша рисовая молочная	200	5,8	3,4	45,1	223	ТТК № 65	
	АК Компот Южный	200	0,3	0	28	120	ТТК №1	
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК № 57	
	Напиток фруктосодержащий в ассортименте	200	6	6,4	9,4	120	ТН	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>683</b>	<b>16,2</b>	<b>14,5</b>	<b>122,9</b>	<b>669</b>	
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	7	5	24,1	207	Т1/3/1994	
	Котлета "Улыбка"	50	6,72	5,5	3,9	192	ТТК № 13	
	Соус основной красный	50	1,15	1,5	3,84	32	528/3/1994	
	Картофельное пюре	180	3,9	8,6	27,9	208	472/1994	
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994	
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57	
	<b>Итого за обед</b>		<b>807</b>	<b>22,87</b>	<b>21</b>	<b>100,74</b>	<b>821</b>	
<b>Пятница 16.06.2023</b>								
Завтрак	Сарделька по-гаирски	50	9,6	6,25	4,2	182	ТТК№9	
	Соус основной красный	50	1,15	1,5	3,84	32	528/3/1994	
	Макаронные изделия отварные	200	7,4	8,6	49,9	290	469/1994	
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК № 46	
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК № 57	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>566</b>	<b>13,75</b>	<b>10,9</b>	<b>106,34</b>	<b>729</b>	
Обед	Борщ с капустой, картофелем на костном бульоне	250	8,6	4,3	13,2	202	110/2004	
	Биштекс 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	190	10,8	10,8	50,6	338	463/1994	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994	
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК № 57	
	<b>Итого за обед</b>		<b>806</b>	<b>34,58</b>	<b>24</b>	<b>124</b>	<b>884</b>	

Завтрак  
Обед

Норма 544-680  
Норма 816-952

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



**Завтрак 12 лет и старше**

Применение пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
<b>Понедельник 19.06.2023</b>								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	6,36	7,8	40,38	207	ТТК № 64	
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994	
	Напиток фруктосодержащий в ассортименте	200	6	6,4	9,4	120	ТН	
	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		677	20,2	32,4	99,48	742		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и фрикадельками	250/20	10	6,8	10,4	138	124/2004; ТТК№10	
	Шницель рубленый	50	13	14	4	189	450/2004	
	Соус основной красный	50	1,15	1,5	3,84	32	528/3/1994	
	Рис отварной	200	4,5	7,6	47,6	281	465/1994	
	Напиток из кураги	200	1,1	0	31,5	125	638/2004	
	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 обед		828	34,1	30,5	127,1	898	
	<b>Вторник 20.06.2023</b>							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	5,2	7,9	40	202	ТТК№62	
	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	
	Напиток фруктосодержащий в ассортименте	200	6	6,4	9,4	120	ТН	
	Корж молочный	100	4,8	8,5	48,4	288	102/1999	
	Итого за завтрак		713	13,5	15,3	99,8	781	
Обед	Суп картофельный с бобовыми и фрикадельками	250/20	15,6	9,1	28,6	308	139/2004,11/2/2004	
	Котлета рубленая из филе цыплят	50	9,8	5,8	4,8	120	499/2004	
	Соус основной красный	50	1,15	1,5	3,84	32	528/3/1994	
	Макаронные изделия отварные с овощами	180	6,9	0,6	37,4	291	ТТК № 6.4	
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	37,6	106	585/1994	
	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 обед		808	38	17,6	142	990	
	<b>Среда 21.06.2023</b>							
	Завтрак	Котлета Куриная 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		200	4,4	7,5	47,2	279	465/1994	
Кисель яблочный		200	0,1	0	27	107	ТТК №429	
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	9,95	9,6	107,8	721	
Обед		Суп картофельный с макарон. изделиями и цыпленком отварным	250/20	25,8	4,8	22,5	240	140/2004, Т17/1994
	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	
	Картофельное пюре	180	3,9	8,9	29	217	472/1994	
	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	
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57	
	Кондитерские изделия в ассортименте	30	1,05	9	17,4	156	ТН	
	Итого за обед		845	48,1	31,4	127,8	981	

Завтрак  
Обед

Норма 544-680  
Норма 816-952

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