



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 -  
ОВЗ**

**ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**

| Прием пищи                    | Наименование блюда                            | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------|---|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
|                               |   |            | Б                | Ж            | У            |                         |             |
| <b>Понедельник 04.09.2023</b> |   |            |                  |              |              |                         |             |
| Завтрак                       | Макароны 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 фруктосодержащий в ассортименте       | 200        | 6                | 6,4          | 9,4          | 120                     | ТН          |
| <b>Итого за завтрак</b>       |   | <b>616</b> | <b>18,12</b>     | <b>15,6</b>  | <b>98,99</b> | <b>609</b>              |             |
| <b>Вторник 05.09.2023</b>     |   |            |                  |              |              |                         |             |
| Завтрак                       | 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    |
|                               | 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      |
|                               | <b>Итого за завтрак</b>                       |            | <b>465</b>       | <b>16,4</b>  | <b>13,72</b> | <b>98,5</b>             | <b>540</b>  |
| <b>Среда 06.09.2023</b>       |   |            |                  |              |              |                         |             |
| Завтрак                       | Тфтели 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          |
|                               | <b>Итого за завтрак</b>                       |            | <b>506</b>       | <b>13,48</b> | <b>15,48</b> | <b>83,72</b>            | <b>519</b>  |
| <b>Четверг 07.09.2023</b>     |   |            |                  |              |              |                         |             |
| 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    |
|                               | 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          |
| <b>Итого за завтрак</b>       |   | <b>436</b> | <b>14,27</b>     | <b>14</b>    | <b>88,3</b>  | <b>491</b>              |             |
| <b>Пятница 08.09.2023</b>     |   |            |                  |              |              |                         |             |
| Завтрак                       | 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  |
|                               | 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    |
|                               | <b>Итого за завтрак</b>                       |            | <b>625</b>       | <b>16,38</b> | <b>14,1</b>  | <b>99</b>               | <b>566</b>  |

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. Лапшиной, 2004г.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П.Могильного, 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             |                         |             |
|                         | <b>Понедельник 11.09.2023</b>                 |            |                  |              |               |                         |             |
| 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      |
| <b>Итого за завтрак</b> |   | <b>525</b> | <b>19,42</b>     | <b>25,3</b>  | <b>106,31</b> | <b>725</b>              |             |
|                         | <b>Вторник 12.09.2023</b>                     |            |                  |              |               |                         |             |
| 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    |
|                         | Конфета Марсианка                             | 11         | 0,2              | 1,5          | 7             | 41                      | ТН          |
| <b>Итого за завтрак</b> |   | <b>426</b> | <b>14,05</b>     | <b>10,92</b> | <b>75,6</b>   | <b>421</b>              |             |
|                         | <b>Среда 13.09.2023</b>                       |            |                  |              |               |                         |             |
| 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 Чио-рио                               | 14         | 0,7              | 4,2          | 7,9           | 72                      | ТН          |
| <b>Итого за завтрак</b> |   | <b>424</b> | <b>22,3</b>      | <b>15,3</b>  | <b>74,92</b>  | <b>520</b>              |             |
|                         | <b>Четверг 14.09.2023</b>                     |            |                  |              |               |                         |             |
| Завтрак                 | Тефтели 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                    | 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      |
| <b>Итого за завтрак</b> |   | <b>535</b> | <b>24,4</b>      | <b>15,5</b>  | <b>108</b>    | <b>653</b>              |             |
|                         | <b>Пятница 15.09.2023</b>                     |            |                  |              |               |                         |             |
| 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  |
|                         | 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    |
| <b>Итого за завтрак</b> |   | <b>515</b> | <b>20,67</b>     | <b>18,5</b>  | <b>87</b>     | <b>582</b>              |             |

Завтрак  
Обед  
Полдник

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

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