

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 № 27



Перспективное десятидневное меню

Завтрак и Обед от 7 до 12 лет

для организации детского питания детей
в пришкольных лагерях
образовательных учреждениях
г. Йошкар-Олы

Возрастная группа: от 7 до 12 лет

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Комплексное питание для
детей от 7 до 12 лет
пришкольного лагеря

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Вторник 04.06.2024							
Завтрак	Котлета Куриная запеченные в соусе основном красном	50/50	9,45	5,5	16,3	202	ТТК №48
	Рис отварной	150	3,3	5,8	37	204	465/1994
	Масло сливочное	10	0,1	5,2	0,1	75	14/2005
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Фрукты: яблоко свежее	150	0,6	0	18,9	78	338/2005
Итого за завтрак		635	15,55	16,7	100,2	678	
Обед	Гарнировка: горошек консервированный	60	1,2	0	2,25	15	ТТК№40
	Борщ с капустой и картофелем на костном бульоне	200	11	7,5	19	164	110/2004
	Голень отварная	90	16,2	12	0,3	174	ТТК№100.2
	Макаронные изделия отварные	150	5,6	6,5	17	218	469/1994
	Напиток клюквенный	200	0,1	0	24,9	97	700/2004
	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 обед		933	42,5	32,8	89,75	860	
Среда 05.06.2024							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	4,4	5,37	2,93	171	ТТК № 62
	Бифштекс рубленый Детский тушеный	40/60	7,8	6,6	9,4	158	ТТК № 47,528/3/1994
	Бутерброд с маслом	10/25	1,9	6,5	12,9	136	1/3/1997.
	АК Напиток из кураги	200	1,2	0	31,6	126	628/1994
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Конфета Марсианка - 1шт	11	0,2	1,5	7	41	ТН
Итого за завтрак		521	17,4	20,2	76,73	693	
Обед	Гарнировка: кукуруза консервированная	60	1,9	0	4,9	59	ТТК№41
	Суп картофельный с бобовыми на костном бульоне	200	2	1,5	23,2	205	139/20044
	Котлета рыбная из минтая в соусе основном красном	70/30	5,7	5,4	13,9	185	2/324,528/3/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,28	3,28	10,12	288	463/1994
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	14/2005
	Напиток из черной смородины	200	0,27	0	25,8	101	ТТК№28
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК № 57
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
	Хачапури с сыром	80	9,1	12,4	36	272	ТТК№20
	Итого за обед		913	30,55	31,6	156,7	1379
Четверг 06.06.2024							
Завтрак	Гарнировка: Икра свекольная	60	1,56	1,44	8,97	82	78/2004
	Котлета по-хлыновски в соусе основном красном	50/50	6,9	10,4	5,8	160	454/2004,528/3/1994
	Картофельное пюре	150	3,32	2,06	12,89	171	472/1994
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Молоко питьевое ультрапастеризованное, обогащенное	200	6	6,4	9,4	120	ТН
	Итого за завтрак		735	19,88	20,5	64,96	652
Обед	Суп крестьянский с крупой на костном бульоне	200	7	1,9	10,4	185	134/2004
	Гарнировка: горошек консервированный	60	1,2	0	2,25	15	ТТК№40
	Котлета Куриная запеченные в соусе основном красном	50/50	9,45	5,5	16,3	202	ТТК №48
	Рис отварной	150	3,3	5,8	37	204	465/1994
	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
	Фрукты: яблоко свежее	150	0,6	0	18,9	78	338/2005
	Итого за обед		893	24,15	13,6	139,4	862
Пятница 07.06.2021							
Завтрак	Бифштекс рубленый Детский тушеный	40/60	7,8	6,6	9,4	158	ТТК № 47,528/3/1994
	Макаронные изделия отварные	150	5,6	6,5	17	218	469/1994
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	324/1997
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Конфеты в ассортименте	16	0,5	2,8	15,8	90	ТН
Итого за завтрак		531	21,1	20,7	70,4	648	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на костном бульоне	200	5,6	1,5	13,4	140	124/2004
	Сырники Классические с поливой сладкой	135/50	19,3	10,9	35,32	306	ТТК №99,1, ТТК №25
	Напиток из плодов шиповника	200	0,8	0	30	119	705/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК № 57
	Плошка	100	8	11	66,5	300	ТТК№14
Итого за обед		718	36,1	23,8	162,1	937	

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.

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Комплексное питание для
детей от 7 до 12 лет
пришкольного лагеря

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Понедельник 10.06.2024							
Завтрак	Котлета Куриная запеченные в соусе основном красном	50/50	9,45	5,5	16,3	202	ТТК №48
	Каша гречневая вязкая	150	3	2,4	12	150	ТТК № 58
	Масло сливочное	10	0,1	5,2	0,1	75	14/2005
	АК Компот из изюма	200	0,4	0	27,3	107	638/2004
	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
	Напиток фруктосодержащий в ассортименте	200	6	6,4	9,4	120	ТН
Итого за завтрак		718	23,25	20,1	94,9	787	
Обед	Рассольник ленинградский на костном бульоне	200	4	1,8	10	189	132/2004;
	Рыба тушеная в томате с овощами (филе горбуши)	50/50	16,9	10,7	4,8	183	374/2004
	Рис отварной	160	2,65	6,1	15	225	465/1994
	Напиток клюквенный	200	0,1	0	24,9	97	700/2004
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	122	ТТК № 57
	Хачапури с сыром	100	11,3	15,5	45	340	ТТК№20
Конфета Марсианка - 1шт	11	0,2	1,5	7	41	ТН	
Итого за обед		862	41,85	36,6	153,4	1258	
Вторник 11.06.2024							
Завтрак	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,7	5,6	32,1	206	ТТК№231
	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,7	5,9	10,2	120	3./1997
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	324/1997
	АК Напиток из черной смородины	200	0,27	0	25,8	101	ТТК№28
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	122	ТТК № 57
	Молоко питьевое ультрапастеризованное, обогащенное витаминами и йодом	200	6	6,4	9,4	120	ТН
Итого за завтрак		781	30,47	23,5	124,5	793	
Обед	Суп картофельный с бобовыми на костном бульоне	200	6	3,5	43	199	139/2004
	Сырники Классические с поливой сладкой	135/50	19,3	10,9	35,32	306	ТТК №99,1,ТТК №25
	Компот из изюма	200	0,4	0	27,3	107	638/2004
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Плошка	100	8	11	66,5	300	ТТК№14
Итого за обед		710	35,6	25,6	185	973	
Четверг 13.06.2024							
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев Геркулес молочная	150	6,6	4,62	30,3	157	Т4/2004
	Котлета Куриная запеченные в соусе основном красном	50/50	9,45	5,5	16,3	202	ТТК №48
	АК Напиток из плодов шиповника	200	0,8	0	30	119	705/2004
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Фрукты: яблоко свежее	150	0,6	0	18,9	78	338/2005
	Итого за завтрак		625	19,35	10,3	108,4	617
Обед	Суп картофельный с макарон.изделиями и фрикадельками	200/20	9	3	43,8	225	140/2004,112/2004
	Бифштекс рубленый Детский тушеный	40/60	7,8	6,6	9,4	158	ТТК № 47,528/3/1994
	Каша гречневая вязкая	150	3	2,4	12	150	ТТК № 58
	Компот Южный	200	0,3	0	28	120	ТТК №1
	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 в ассортименте	40	5	19	56	420	ТН
Итого за обед		768	29,4	31,6	179	1206	
Пятница 14.06.2024							
Завтрак	Гарнировка: горошек консервированный	60	1,2	0	2,25	15	ТТК№40
	Котлета рыбная из минтая	100	10	10,8	16,6	238	2/324
	Макаронные изделия отварные	150	3	6,5	17	218	469/1994
	АК 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
	Пряник	60	3,54	2,82	45	219	ТН
Итого за завтрак		603	20,34	20,5	135,4	868	
Обед	Борщ с капустой,картофелем и фрикадельками	200/20	10,6	12	26	206	110/2004,112/2004
	Биточки Школьные	100	16,6	17,4	16,4	310	ТТК № 10
	Каша жидкая молочная кукурузная	150	4,35	4,35	24,75	155	ТТК№231
	Напиток из кураги	200	1,2	0	31,6	126	628/1994
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Напиток фруктосодержащий в ассортименте	200	6	6,4	9,4	120	ТН
Итого за обед		895	40,65	40,4	121,1	978	

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.

Калорийное питание для детей от 7 до 12 лет привлекательного лагеря

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Понедельник 17.06.2024							
Завтрак	Котлета Куриная запеченная в соусе овощным красным	50/50	9,45	5,5	16,3	202	ТТК №18
	Рис отварной	150	3,3	5,8	37	204	465/1994
	Масло сливочное	10	0,1	5,2	0,1	75	142005
	АК Чай с сахаром	2шт	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Фрукты: яблоки свежие	150	0,6	0	18,9	78	3382005
Итого за завтрак		635	15,55	16,7	100,2	678	
Обед	Гарнировка: горошек консервированный	60	1,2	0	2,25	15	ТТК№10
	Биточки с капустой и картофелем на кустном бульоне	200	11	7,5	19	164	110/2004
	Биточки Школьные	50/50	9,4	10,2	12,04	187	ТТК № 10,5283/1994
	Макаронные изделия отварные	150	5,6	6,5	17	218	469/1994
	Напиток клюквенный	2шт	0,1	0	24,9	97	700/2004
	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
	Ватрушка с картофелем и сыром	80	6,1	6,89	14,33	165	ТТК №8
	Напиток фруктово-ягодный в асцитименте	200	6	6,4	9,4	120	ТН
	Итого за обед	1048	43,7	38,09	128,72	1099	
Вторник 18.06.2024							
Завтрак	Гарнировка: Икра свекольная	60	1,56	1,44	8,97	82	782004
	Котлета по-львовски и соусе овощным красным	50/50	6,9	10,4	5,8	160	454/2004,5283/1994
	Картофельные пицце	150	3,32	2,06	12,89	171	472/1994
	АК Компот Южный	200	0,3	0	28	120	ТТК №1
	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
Итого за завтрак	735	19,98	20,5	77,96	714		
Обед	Гарнировка: горошек консервированный	60	1,2	0	2,25	15	ТТК№10
	Резанчики Ленивградский на кустном бульоне	200	4,1	4,2	16	199	132/2004
	Рыба тушеная в томате с овощами (дифле горбуши)	50/50	16,9	10,7	4,8	183	374/2004
	Макаронные изделия отварные	150	5,6	6,5	17	218	469/1994
	Напиток клюквенный	2шт	0,1	0	24,9	97	700/2004
	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
	Напиток фруктово-ягодный в асцитименте	200	6	6,4	9,4	120	ТН
	Итого за обед	968	38,2	28,4	104,15	265	
	Среда 19.06.2024						
Завтрак	Каша пшеница молочная	150	4,4	5,37	2,93	171	ТТК № 62
	Бифитекс рубленый Детский тушеный	40/60	7,8	6,6	9,4	158	ТТК № 47,5283/1994
	Бутерброд с мясом	10/25	1,9	6,5	12,9	136	131/1997
	АК Напиток из кукурузы	2шт	1,2	0	31,6	126	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК № 57
	Конфеты Маршанка - Шит	11	0,2	1,5	7	41	ТН
Итого за завтрак	529	17,9	20,37	80,73	704		
Обед	Гарнировка: кукуруза консервированная	60	1,9	0	4,9	59	ТТК№11
	Суп картофельный с бобовыми на кустном бульоне	200	2	1,5	23,2	205	130/2004
	Котлета рыбная из минтая в соусе овощным красным	70/30	5,7	5,4	13,9	185	2324,5283/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,28	3,28	10,12	288	463/1994
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	142005
	Напиток из черной смородины	2шт	0,27	0	25,8	101	ТТК№28
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК № 57
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
	Хачапури с сыром	80	9,1	12,4	36	272	ТТК№20
	Итого за обед	913	30,55	31,58	156,72	1379	
Четверг 20.06.2024							
Завтрак	Гарнировка: Икра свекольная	60	1,56	1,44	8,97	82	782004
	Котлета по-львовски и соусе овощным красным	50/50	6,9	10,4	5,8	160	454/2004,5283/1994
	Картофельные пицце	150	3,32	2,06	12,89	171	472/1994
	АК Чай с сахаром	2шт	0,2	0	15	58	628/1994
	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
Итого за завтрак	735	19,88	20,5	64,96	652		
Обед	Суп крестьянский с капустой на кустном бульоне	200	7	1,9	10,4	185	134/2004
	Гарнировка: горошек консервированный	60	1,2	0	2,25	15	ТТК№10
	Котлета Куриная запеченная в соусе овощным красным	50/50	9,45	5,5	16,3	202	ТТК №18
	Соус овощной красный	50	1,15	1,5	3,84	32	5283/1994
	Рис отварной	150	3,3	5,8	37	204	465/1994
	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
	Фрукты: яблоки свежие	150	0,6	0	18,9	78	3382005
	Итого за обед	943	25,3	15,1	143,19	894	
	Пятница 21.06.2024						
Завтрак	Бифитекс рубленый Детский тушеный	40/60	7,8	6,6	9,4	158	ТТК № 47,5283/1994
	Макаронные изделия отварные	150	5,6	6,5	17	218	469/1994
	Яблоко печеное	40	5,1	4,6	0,3	63	324/1997
	АК Чай с сахаром	2шт	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Конфеты в асцитименте	16	0,5	2,8	15,8	90	ТН
Итого за завтрак	581	21,1	20,7	70,4	648		
Обед	Щи из свежих капусты с картофелем на кустном бульоне	200	5,6	1,5	13,4	140	124/2004
	Сырники Классические с начинкой сладкой	135/50	19,3	10,9	35,32	366	ТТК №20, ТТК №25
	Напиток из плодов шиповника	200	0,8	0	30	119	705/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК № 57
	Пшеника	100	8	11	66,5	300	ТТК№14
	Итого за обед	718	36,1	23,8	162,12	937	
Шестельник 24.06.2024							
Завтрак	Каша пшеница молочная	150	4,4	5,37	2,93	171	ТТК № 62
	Бифитекс рубленый Детский тушеный	40/60	7,8	6,6	9,4	158	ТТК № 47,5283/1994
	Бутерброд с мясом	10/25	1,9	6,5	12,9	136	131/1997
	АК Напиток из черной смородины 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
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
Конфеты Маршанка - Шит	11	0,2	1,5	7	41	ТН	
Итого за завтрак	554	18,85	20,57	87,13	738		
Обед	Гарнировка: кукуруза консервированная	60	1,9	0	4,9	59	ТТК№11
	Суп картофельный с бобовыми на кустном бульоне	200	2	1,5	23,2	205	130/2004
	Котлета рыбная из минтая в соусе овощным красным	70/30	5,7	5,4	13,9	185	2324,5283/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,28	3,28	10,12	288	463/1994
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	142005
	Напиток из черной смородины	2шт	0,27	0	25,8	101	ТТК№28
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК № 57
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
	Хачапури с сыром	80	9,1	12,4	36	272	ТТК№20
	Итого за обед	913	30,55	31,58	156,72	1379	

№реца 470-588
№реца 705-823
№реца 235-353

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания по р.е. Ф.Л.Маруца, 1994г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах по р.е. В.Т.Ланский, 2014г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников по р.е. М.П.Мельнико, 2015г.