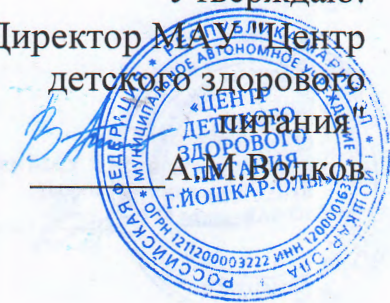


Согласовано:
Директор Школы №



Утверждаю:
Директор МАУ «Центр
детского здорового
питания
А.М. Волков



Индивидуальное перспективное десятидневное меню (полдник) для Османова И.В. школа № 19 для организации питания детей при школах города Йошкар-Олы.

Возрастная группа: от 12 лет и старше.

Согласовано:
Директор Школы



Директор МАУ "Центр детского
здоровья и питания"



ПОЛДНИК от 12 лет Многолетние и ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
первая неделя							
'Понедельник							
Полдник	Котлета Куриная запеченные	50	8,3	8	20,5	170	ТТК №48
	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		28	120	ТТК №1
Итого за полдник		425	15,6	14,1	95,7	557	
'Вторник							
Полдник	Каша из овсяных хлопьев Геркулес на воде с сахаром	200	5,5	2,8	31,3	171,6	ТТК № 500
	Бутерброд с маслом	'25/10	1,9	8,5	12,9	136	1.3/1997
	Напиток из черноплодной рябины и свежих яблок	200	0,25		25,1	99	ТТК№28.1
Итого за полдник		435	7,65	11,3	69,3	406,6	
'Среда							
Полдник	Котлета по-хлыновски	50	8,1	10,2	2,3	132	454/2004
	Каша гречневая вязкая на воде	150	4,4	2,3	22,3	130,5	ТТК №
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	628/1994
Итого за полдник		425	14,6	12,7	52,5	381,5	
'Четверг							
Полдник	Картофель по-деревенски	150	4,35	5,37	35,47	207	ТТК № 351
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	628/1994
	Фрукт: яблоко свежее	150	0,34		18,6	69	338/2005
Итого за полдник		525	6,79	5,57	81,97	395	
'Пятница							
Полдник	Каша пшеничная на воде с сахаром	150	4,3	0,5	28,5	135,4	ТТК № 505
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	324/1997
	Бутерброд с маслом	'25/10	1,9	8,5	12,9	136	1.3/1997
	Кисель яблочный	200	0,1		27	107	ТТК №429
Итого за полдник		425	11,3	13,6	41,7	334,4	
Итого за неделю		2235	55,94	57,27	341,17	2074,5	

Полдник

Норма 272-408

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.

Согласовано:
Директор Школы



Директор МАУ "Центр детского здорового питания"

В. Волков



ПОЛДНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
вторая неделя							
'Понедельник							
Полдник	Пельмени отварные	150	11,6	6	22,3	183,7	664/1994
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Компот Южный	200	0,3		28	120	ТТК № 1
Итого за полдник		375	13,8	6,2	63,2	364,7	
'Вторник							
Полдник	Каша пшеничная на воде с сахаром	150	4,3	0,5	28,5	135,4	ТТК №505
	Бутерброд с маслом	10/25	1,9	8,5	12,9	136	1/3/1997.
	Напиток из кураги	200	1,1		31,5	125	638/2004
	Фрукт: яблоко свежее	150	0,34		18,6	69	338/2005
Итого за полдник		535	7,64	9	91,5	465,4	
'Среда							
Полдник	Плов рисовый с изюмом	150	3,67	15,2	43	324	314.2/1997
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Компот из свежих яблок	200	0,2		37,6	106	585/1994
Итого за полдник		375	5,77	15,4	93,5	491	
'Четверг							
Полдник	Каша пшеничная на воде с сахаром	150	4,3	1,2	27,9	140,3	ТТК № 506
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	324/1997
	Бутерброд с маслом	10/25	1,9	8,5	12,9	136	1/3/1997.
	Компот из изюма	200	0,4		27,3	107	638/2004
Итого за полдник		425	11,7	14,3	68,4	446,3	
'Пятница							
Полдник	Крокеты с кабачками тушеные	40	6,9	6,4	2,3	87	ТТК №53
	Гарнир гречневый рассыпчатый с маслом сливочным	150	8,8	5,9	39,7	245,9	ТТК № 535
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Чай с шиповником	200	0,4		18,8	81	ТТК № 46
Итого за полдник		415	18	12,5	73,7	474,9	
Итого за неделю		2125	56,91	57,4	390,3	2242,3	

Полдник

Норма 272-408

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.