



СОГЛАСОВАНО:
Директор

МОУ «Средняя общеобразовательная школа №20 г. Йошкар-Ола»

С.Р. Зайко И.Г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор

ООО «Комбинат питания «Школьник»



А.М. Волков

А.М.Волков

Перспективное двухнедельное меню для обучающихся 12 лет и старше в школьных столовых: МОУ №1, МБОУ №2, МБОУ №3, МБОУ «Гимназия № 4, МБОУ №7, ГБОУ «Лицей №8», МБОУ №9, МБОУ №10, МОУ «Лицей №11», МБОУ №12, МБОУ №13, МБОУ «Гимназия №14», МБОУ №16, МБОУ №19, МОУ №20, МБОУ №23, МАОУ «Гимназия №26», МБОУ №27, МБОУ №28, МБОУ №29, МАОУ №30, МБОУ № 31.

ЗАВТРАК
(2 вариант)

Первая неделя:

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Понедельник													
Ттк 41	Гарнировка: кукуруза сахарная	20	0,4	----	2,2	12,0	----	1,0	---	---	50,0	---	----
422/1994	Тефтели в соусе	105 (60/45)	9,0	13,9	10,5	187,0	----	0,02	----	16,1	75,0	22,7	0,86
463/1994	Каша гречневая	200	5,9	8,8	32,7	210,0	0,3	----	----	41,0	273,2	36,4	3,3
628/1994	Чай с сахаром	200	0,2	---	15,0	58,0	---	----	---	2,5	----	2,5	0,4
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61,0	0,05	---	---	9,3	54,5	16,3	0,7
	Итого		17,4	22,9	73,3	528,0	0,35	1,02	----	68,9	452,7	77,9	5,26
Вторник													
214/2004	Гарнировка: капуста тушеная	55	1,5	2,9	5,9	51,0	0,02	9,4	---	31,9	22,0	11,0	0,37
601/499/2004	Котлета, рублен. из филе цыпленка с соусом	100 (60/40)	12,9	11,1	8,3	196,0	0,4	0,17	---	21,1	100,8	27,1	1,06
465/1994	Рис отварной	170	7,5	8,0	41,7	248,0	0,02	---	---	25,6	57,8	17,0	0,7
762/1997	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	1,6	20,4	103,0	----	---	---	86,0	84,0	12,6	0,4
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61,0	0,05	---	---	9,3	54,5	16,3	0,7
	Итого		25,2	23,8	89,2	659,0	0,49	9,57	----	173,9	319,1	84,0	3,23
Среда													
3/2004	Бутерброд с маслом с сыром	15/25/25	8,7	19,3	13,1	262,0	0,06	0,7	0,04	271,5	192,5	30,7	1,0
Т-4/2004	Каша рисовая молочная	250	7,5	11,3	56,5	286,0	0,02	1,3	0,02	162,0	154,5	80,0	4,5
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37,0	---	---	0,02	1,1	1,0	0,2	0,01
Ттк 1	Чай сахаром и лимоном	200/7	0,3	---	20,8	120,0	---	---	---	17,0	12,0	9,0	2,2
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61,0	0,05	---	---	9,3	54,5	16,3	0,7
	Итого		18,4	34,9	103,4	766,0	0,13	2,0	0,08	460,9	414,5	136,2	8,41
Четверг													
Ттк 40	Гарнировка: горошек зеленый консервиров.	30	0,9	----	1,8	12,0	0,06	3,0	----	---	18,6	8,1	0,2
388/2004	Биточек рыбный с соусом	100 (60/40)	1,5	0,3	18,1	187,0	0,08	0,72	0,05	54,1	190,5	26,3	0,8
472/1994	Картофельное пюре	200	4,3	9,1	29,2	219,0	0,1	7,2	---	56,0	110,0	40,0	1,4
Ттк 46	Чай с шиповником	200	0,4	----	18,8	81,0	0,01	60,0	----	20,4	13,0	10,0	3,6
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61,0	0,05	---	---	9,3	54,5	16,3	0,7
	Итого		19,0	19,6	80,8	560,0	0,3	70,9	0,05	139,8	386,6	80,7	6,7
Пятница													
78/2004	Гарнировка: икра свекольная	35	0,8	2,7	4,6	45,0	---	5,9	---	13,6	11,6	11,6	0,6
601/2004	Сарделька «Детская» запеченная с соусом	60/40	6,0	14,8	3,1	179,0	0,3	9,4	----	23,9	87,6	19,9	0,8
Ттк 12													
469/	Изделия макаронные	190	6,7	7,8	44,8	279,0	0,09	---	---	15,2	43,8	22,8	1,2

628/ 1994	Чай с сахаром	200	0,2	---	15,0	58,0	---	---	---	2,5	---	2,5	0,7
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61,0	0,05	---	---	9,3	54,5	16,3	0,7
	Итого		15,6	25,5	80,4	622,0	0,44	15,3	---	64,5	197,5	73,1	3,7

Вторая неделя

Понедельник													
214/ 2004	Гарнировка: капуста тушеная	40	1,1	1,9	7,2	37,0	0,02	6,8	---	23,2	16,0	8,0	0,27
481/ 1997	Фрикадельки, тушеные в соусе	100 (55/45)	13,1	14,4	12,7	234,0	---	1,76	---	9,22	75,0	16,5	0,4
463 1994	Каша гречневая	190	5,8	8,6	31,8	215,0	0,3	---	---	40,0	275,0	40,0	3,2
693, 694/ 2004	Какао с молоком	200	3,7	3,9	25,4	151,0	0,04	0,4	0,02	86,0	114,0	12,6	0,4
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61,0	0,05	---	---	9,3	54,5	16,3	0,7
	Итого		25,6	29,0	90,0	698,0	0,35	8,96	0,02	167,7	334,5	93,4	5,0

Вторник													
78/ 2004	Гарнировка: икра свекольная	40	1,8	3,0	5,2	53,0	---	10,5	---	15,4	13,4	5,8	0,68
T-11/ 1994	Сосиска отварная	50	8,9	21,0	0,6	225,0	---	---	---	23,7	16,4	131,7	1,49
465/ 1994	Рис отварной	210	5,0	8,5	51,6	303,0	0,05	---	---	31,5	77,8	21,0	0,84
Tтк 1	АК Компот «Южный»	200	0,3	---	20,8	120,0	---	---	---	17,0	12,0	9,0	2,2
	Хлеб пшеничный	25/2	3,8	0,4	25,8	122,0	0,1	---	---	18,6	109,0	32,6	1,4
	Итого		19,8	32,9	104,0	823,0	0,15	10,5	---	06,2	228,6	200,1	5,12

Среда													
2/ 2004	Бутерброд с повидлом	20/5/21	1,7	4,3	23,5	134,0	0,06	0,1	0,02	9,36	20,2	8,9	0,61
324/ 1997	Яйцо куриное отварное вкрутую	1 шт (40гр)	5,1	4,6	0,3	63,0	0,08	---	---	22,0	86,0	5,0	1,0
T-4/ 2004	Каша пшеничная молочная	240	10,6	7,7	48,4	292,0	0,15	---	---	170,4	118,9	92,0	4,4
762 /1997	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	1,6	20,4	103,0	---	---	---	86,0	84,0	12,6	0,4
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61,0	0,05	---	---	9,3	54,5	16,3	0,7
	Итого		20,7	18,4	105,5	653,0	0,34	0,1	0,02	297,06	363,6	134,8	7,11

Четверг													
Tтк 40	Гарнировка: горошек зеленый косервиров.	25	0,8	---	1,5	10,0	0,05	2,5	---	---	15,5	6,8	0,1
374/ 2004	Рыба тушеная с овощами	120 (70/50)	20,3	12,8	17,8	220,0	0,1	4,7	0,02	75,7	24,7	55,5	3,2
472/ 1994	Картофельное пюре	180	3,9	8,2	26,7	197,0	0,13	6,5	---	50,4	99,0	36,0	1,26
638/ 704 2004	Компот из изюма или напиток из кураги	200	0,4	---	27,3	107,0	0,01	---	---	16,0	30,0	8,0	0,6
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61,0	0,05	---	---	9,3	54,5	16,3	0,7
	Итого		27,3	21,2	86,2	595,0	0,34	13,7	0,02	151,4	223,7	22,6	5,86

Пятница													
45/ 2004	Гарнировка: капуста тушеная	40	0,6	2,0	4,2	34,0	0,02	9,6	---	17,8	13,4	6,2	0,6
473/ 1997 601/ 2004	Котлета рубленая с соусом	(115) 65/50	13,2	11,8	20,8	215,0	0,09	0,82	0,06	62,2	219,1	30,2	0,92
469/	Изделия макаронные	170	6,0	7,0	40,7	250,0	0,07	---	---	10,2	40,8	20,4	1,02

1994	отварные												
628/ 1994	Чай с сахаром	200	0,2	---	15,0	58,0	---	---	---	2,5	----	2,5	0,4
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61,0	0,05	---	---	9,3	54,5	16,3	0,7
	Итого		21,9	21,0	93,6	618,0	0,23	10,42	0,06	102,0	327,8	75,6	3,64