

СОГЛАСОВАНО:

Директор

*МОУ «Средняя
общеобразовательная
школа №20 г. Йошкар-Ола»
И.О. Директор*



УТВЕРЖДАЮ:

И.О. Директор

ООО «Комбинат питания «Школьник»



А.В.Усков

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

Первая неделя:

№ репс	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тиче- ская цен-ность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Понедельник													
Тгк 41	Гарнировка: кукуруза сахарная	30	0,6	----	3,3	18,0	----	1,5	---	---	75,0	---	----
474/ 1997	Котлета «Особая»	65	9,7	13,8	8,9	199,0	----	----	----	9,1	61,3	16,9	0,8
463/ 1994	Каша гречневая вязкая	205	6,0	9,0	33,5	215,0	0,3	----	----	42,0	280,0	37,3	3,4
628/ 1994	Чай с сахаром	200	0,2	---	15,0	58,0	---	----	---	2,5	----	2,5	0,4
	Хлеб пшеничный	25/2	3,8	0,4	25,8	122,0	0,1	---	---	18,6	54,5	16,3	0,7
	Итого		20,3	23,2	86,5	612,0	0,4	1,5	----	72,2	470,8	73,0	5,3
Вторник													
214/ 2004	Гарнировка: капуста тушеная	50	1,4	2,4	5,3	46,0	0,02	8,5	---	29,0	20,0	10,0	0,34
499/ 2004	Котлета рубленая из филе цыпленка	65	12,8	7,6	6,3	156,0	0,5	0,18	----	28,1	109,2	21,6	1,04
465/ 1994	Рис отварной	185	8,1	7,4	45,3	249,0	0,02	----	----	27,8	62,9	18,5	0,7
630/ 1994	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87,0	0,01	2,0	----	2,5	4,0	2,8	0,41
	Хлеб пшеничный	25/2	3,8	0,4	25,8	122,0	0,1	---	---	18,6	54,5	16,3	0,7
	Итого		27,7	19,4	100,0	660,0	0,65	10,68	----	106,0	250,6	69,2	3,19
Среда													
3/ 2004	Бутерброд с маслом с сыром	15/25/25	8,7	7,1	13,0	262,0	0,06	0,1	0,06	272,6	193,4	30,8	1,0
Т-4 2004	Каша пшенная или пшеничная 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	10	0,06	8,2	0,1	74,0	---	---	0,04	2,2	2,0	0,4	0,02
Тгк 1	Компот «Южный»	200	0,3	----	28,0	120,0	----	----	----	17,0	2,0	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		18,5	26,8	110,5	803,0	0,13	1,4	0,12	463,1	416,4	36,5	8,42
Четверг													
78/ 2004	Икра морковная	30	0,8	2,3	3,5	37,0	---	4,0	---	13,0	10,7	9,1	0,2
388/ 2004	Котлета рыбная	65	11,4	6,7	10,9	145,0	---	0,7	0,05	50,4	148,6	20,8	0,7
472/ 1994	Картофельное пюре	205	4,4	9,3	29,9	219,0	0,1	7,4	---	57,4	135,3	41,0	1,5
591/ 1994	Кисель	200	---	---	42,1	163,0	---	---	---	4,0	7,7	----	---
	Хлеб пшеничный	25/2	3,8	0,4	25,8	122,0	0,1	---	---	18,6	54,5	16,3	0,7
	Итого		20,4	18,7	112,2	686,0	0,2	12,1	0,05	143,4	356,8	87,2	3,1
Пятница													
45/ 2004	Гарнировка: салат из кв. капусты	30	0,5	1,5	3,0	27,0	0,02	7,9	---	14,8	11,0	5,0	0,4
Тгк 12	Сарделька «Детская» запеченая	65	5,6	11,6	0,7	138,0	0,3	10,1	----	17,6	94,9	14,0	0,8
469/ 1994	Изделия макаронные отварные	205	7,1	8,2	47,1	294,0	0,09	---	---	16,0	46,1	24,0	1,3
628/ 1994	Чай с сахаром	200	0,2	---	15,0	58,0	---	----	---	2,5	----	2,5	0,4

	Хлеб пшеничный	25/2	3,8	0,4	25,8	122,0	0,1	---	---	18,6	54,5	16,3	0,7
	Итого		17,2	21,7	91,6	639,0	0,51	18,0	----	69,5	206,5	61,8	3,6

Вторая неделя

Понедельник

45/ 2004	Гарнировка: капуста квашеная	50	0,8	2,5	5,0	45,0	0,03	13,2	---	24,7	18,3	8,3	0,7
Ттк 2	Плов по-домашнему	35/215	26,3	24,9	46,7	443,0	0,6	3,9	---	42,3	108,4	56,4	2,8
591/ 1994	Кисель	200	---	---	42,1	163,0	---	---	---	4,0	7,7	----	---
	Хлеб пшеничный	25/2	3,8	0,4	25,8	122,0	0,1	---	---	18,6	54,5	16,3	0,7
	Итого		30,9	27,8	119,6	773,0	0,73	17,1	----	89,6	388,9	81,0	4,2

Вторник

78/ 2004	Гарнировка: икра свекольная	30	0,7	2,3	3,9	38,0	---	5,0	---	11,6	10,0	10,0	0,5
Г-11/ 1994	Сосиска отварная	50	5,9	14,0	0,4	150,0	---	---	---	23,7	16,4	31,7	1,49
464/ 1994	Каша пшеничная вязкая	220	5,3	8,8	49,0	220,0	0,2	----	----	37,4	173,0	35,2	3,9
Гтк 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	54,5	16,3	0,7
	Итого		16,0	25,5	99,9	650,0	0,3	5,0	----	108,3	265,9	202,2	8,79

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
Г-4/ 2004	Каша вязкая на молоке «Геркулес» или манная	215	6,9	3,9	35,7	195,0	0,13	----	----	196,7	234,4	25,8	0,9
762 /1997	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103,0	-----	---	---	86,0	84,0	12,6	0,4
	Хлеб пшеничный	25/2	3,8	0,4	25,8	122,0	0,1	---	---	18,6	54,5	16,3	0,7
	Итого		18,9	14,8	105,7	617,0	0,37	0,1	0,02	332,7	479,1	68,6	3,61

Четверг

214/ 2004	Гарнировка: капуста тушеная	30	0,8	1,4	3,2	28,0	0,01	5,1	---	17,4	12,0	6,0	0,2
388/ 2004	Биточки рыбные	65	11,4	6,7	10,9	145,0	---	0,7	0,05	50,4	148,6	20,8	0,7
472/ 1994	Картофельное пюре	205	4,4	9,3	29,9	219,0	0,1	7,4	---	57,4	135,3	41,0	1,5
630/ 1994	Чай с молоком	150/50	1,6	1,6	17,3	87,0	0,01	2,0	---	2,5	4,0	2,8	0,41
	Хлеб пшеничный	25/2	3,8	0,4	25,8	122,0	0,1	---	---	18,6	54,5	16,3	0,7
	Итого		22,0	19,4	87,1	601,0	0,22	15,2	0,05	146,3	354,4	86,9	3,51

Пятница

Ттк 40	Гарнировка: горошек зеленый консервиров.	30	0,9	----	1,8	12,0	0,06	3,0	----	---	18,6	8,1	0,2
Ттк 31	Птица отварная (бедро)	80	14,4	4,5	0,5	184,0	0,03	0,1	----	14,4	112,0	20,0	2,2
469/ 1994	Изделия макаронные отварные	190	6,8	6,6	44,8	280,0	0,07	---	---	11,4	45,6	22,8	1,14
628/ 1994	Чай с сахаром	200	0,2	---	15,0	58,0	---	---	---	2,5	----	2,5	0,4
	Хлеб пшеничный	25/2	3,8	0,4	25,8	122,0	0,1	---	---	18,6	54,5	16,3	0,7
	Итого		26,1	11,5	87,9	656,0	0,26	3,1	----	46,9	230,7	69,7	4,6