

СОГЛАСОВАНО
Директор



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ООО «Комбинат питания «Школьник»



А.М.Волков

Перспективное меню для обучающихся с 1 по 4 класс 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, ГБОУ РМЭ №1, ГБОУ РМЭ № 2.

ЗАВТРАКИ

Завтрак

№ реп	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													
Ттк 41	Гарнировка: кукуруза сахарная	30	0,6	----	3,3	18,0	----	1,0	---	---	50,0	---	----
474/ 1997	Котлета «Особая»	80	11,9	17,0	11,0	245,0	----	----	----	11,2	75,5	20,8	1,01
463 1994	Каша гречневая вязкая	160	4,8	7,2	26,8	182,0	0,2	----	----	33,6	224,0	33,6	2,7
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37,0	---	---	0,02	1,1	0,95	0,15	0,01
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		19,4	28,5	69,1	601,0	0,25	1,01	0,02	57,7	404,9	73,4	4,8
Вторник													
214/ 2004	Гарнировка: капуста тушеная	35	0,9	0,8	3,7	32,0	0,02	4,4	---	20,3	15,1	7,5	0,26
Ттк 20	Гуляш из филе цыпленка	110 60/50)	22,4	5,6	4,2	158,0	0,8	2,9	----	12,5	168,8	27,6	1,6
465/ 1994	Рис отварной	130	3,1	5,2	31,9	188,0	0,03	---	---	19,5	48,2	13,0	0,52
762/ 1997	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	1,6	20,4	103,0	----	---	---	36,0	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		29,7	13,4	73,1	542,0	0,9	7,3	----	147,6	370,6	77,0	3,48
Среда													
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
Т-11/ 1994	Сосиска отварная	50	5,9	14,0	0,4	150,0	---	---	----	15,8	10,9	87,8	1,0
464/ 1994	Каша пшеничная или пшеничная вязкая	180	4,3	7,2	40,1	193,0	0,18	----	----	30,6	141,6	28,8	3,1
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37,0	---	---	0,02	1,1	0,95	0,15	0,01
629/ 1994	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	---	15,2	60,0	---	2,0	---	2,8	---	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		17,5	30,1	69,0	564,0	0,31	2,0	0,02	71,6	293,9	40,6	6,2
Четверг													
78/ 2004	Икра морковная	40	1,0	3,0	4,6	49,0	---	5,0	---	16,2	13,4	11,4	0,2
388/ 2004	Котлета рыбная	70	12,3	7,2	11,7	156,0	---	0,8	0,05	54,3	160,0	22,4	0,8
472/ 1994	Картофельное пюре	160	3,4	7,3	23,4	175,0	0,1	5,8	---	44,8	88,0	32,0	1,1
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37,0	---	---	0,02	1,1	0,95	0,15	0,01
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		19,0	21,8	80,0	585,0	0,16	11,6	0,07	141,7	346,9	90,3	3,41
Пятница													

78/ 2004	Гарнировка: икра свекольная	50	1,2	3,8	6,5	64,0	---	8,3	---	19,3	16,7	17,3	0,84
499/ 2004	Котлета, рублен. из филе цыпленка	70	13,8	8,2	6,8	168,0	0,5	0,19	---	30,3	117,6	23,3	1,12
469/ 1994	Изделия макаронные отварные	150	5,3	6,2	35,3	221,0	0,06	---	---	12,0	34,5	18,0	0,9
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37,0	---	---	0,02	1,1	0,95	0,15	0,01
700/ 705/ 2004	АК Напиток или компот плодово- ягодный Ттк 27,28,33,37	200	0,1	---	24,9	97,0	---	3,8	---	4,0	2,8	2,0	0,3
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61,0	0,05	---	---	9,3	54,5	16,3	0,7
	Итого		22,3	22,5	86,5	648,0	0,61	12,3	0,02	76,0	227,1	77,1	3,87

Вторая неделя

Понедельник

Т-24 1994	Гарнировка: огурец свежий	30	0,2	----	0,8	4,0	0,01	3,0	---	6,9	12,6	4,2	0,2
Ттк 2	Плов по-домашнему	45/200	27,4	26,0	48,7	462,0	0,6	4,1	----	44,1	321,5	58,8	2,9
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		29,9	26,2	81,2	608,0	0,67	67,1	----	80,7	401,6	89,3	7,4

Вторник

78/ 2004	Гарнировка: икра свекольная	50	1,2	3,8	3,3	64,0	---	8,3	---	19,3	16,7	17,3	0,8
Ттк 30	Жаркое «Сюрприз»	55/170	20,2	11,3	34,2	301,0	0,4	0,2	37,2	34,9	245,1	68,8	2,8
Ттк 1	Компот «Южный»	200	0,3	---	28,0	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		23,6	15,3	78,4	546,0	0,45	8,5	37,2	80,5	328,3	111,4	6,5

Среда

3/ 2004	Бутерброд с маслом с сыром	10/20/21	6,9	14,4	12,6	199,0	0,05	0,6	0,02	230,8	165,7	27,6	0,9
Т-4/ 2004	Каша вязкая на молоке «Геркулес» или манная	220	7,0	4,0	36,5	198,0	0,13	---	---	56,2	109,0	84,3	4,0
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37,0	---	---	0,02	1,1	0,95	0,15	0,01
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		17,2	24,3	82,5	598,0	0,23	0,6	0,04	483,4	414,2	141,0	6,0

Четверг

214/ 2004	Гарнировка: капуста тушеная	45	1,2	2,1	4,8	42,0	0,01	7,7	---	26,1	18,0	9,0	0,3
388/ 2004	Биточки рыбные	60	10,5	6,2	10,1	133,0	---	0,6	0,05	46,5	137,2	19,2	0,6
472/ 1994	Картофельное пюре	170	3,6	7,8	24,9	186,0	0,1	6,2	----	47,6	93,5	34,0	1,2
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	1,9	0,2	12,9	61,0	0,05	---	---	9,3	54,5	16,3	0,7
	Итого		18,8	17,9	70,0	509,0	0,17	16,5	0,05	132,0	307,2	81,3	3,21

Пятница

Ттк 40	Гарнировка: горошек зеленый консервиров.	20	0,6	----	1,2	8,0	0,04	2,0	----	---	12,4	5,4	0,1
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	175	6,0	7,2	41,3	258,0	0,06	---	---	14,0	40,3	21,0	1,1

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		23,1	11,9	70,9	569,0	0,18	2,1	----	40,2	219,2	65,2	4,5