



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.

ЗАВТРАК
(2 вариант)

г. Йошкар – Ола

Первая неделя:

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	---	----
422, 423 1994	Тефтели в соусе	70/30	11,6	16,2	15,8	246,0	----	1,6	----	8,2	95,0	14,9	0,6
463 1994	Каша гречневая	160	4,8	7,2	26,8	182,0	0,2	----	----	33,6	224,0	33,6	2,7
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		19,1	23,6	73,8	565,0	0,25	2,6	----	53,6	423,5	67,3	4,4
Вторник													
214/ 2004	Гарнировка: капуста тушеная	55	1,4	2,4	2,4	20,0	0,03	6,9	---	31,9	23,7	11,8	0,4
499/ 2004	Котлета рубленая из филе цыпленка	70	13,8	8,2	6,8	168,0	0,5	0,19	----	30,3	117,6	23,3	1,12
465/ 1994	Рис отварной	160	3,8	6,4	39,3	231,0	0,04	----	----	24,0	59,3	16,0	0,64
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		22,3	18,8	81,8	583,0	0,62	7,09	-----	181,5	339,1	80,0	3,26
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
Т-11/ 1994	Сосиска отварная	50	5,9	14,0	0,4	150,0	----	----	----	23,7	16,4	31,7	1,49
Т-4 2004	Каша рисовая молочная	180	5,4	3,2	41,2	206,0	0,02	0,9	0,02	116,8	113,6	20,5	0,7
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		15,2	21,7	93,2	611,0	0,13	3,0	0,04	162,1	104,7	79,9	3,9
Четверг													
Ттк 40	Гарнировка: горошек консервированный	40	1,2	----	2,4	16,0	0,08	4,0	----	-----	24,8	10,8	0,27
388/ 2004	Биточки рыбные	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	170	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
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		19,2	18,8	69,3	526,0	0,24	70,6	0,07	129,9	341,3	91,7	6,5
Пятница													
78/ 2004	Гарнировка: икра свекольная	40	0,9	3,1	5,3	51,0	----	6,6	----	15,4	13,4	13,8	0,7
Ттк 12	Сарделька «Детская» запеченная	70	6,0	12,5	0,8	148,0	0,3	10,9	----	19,0	102,2	15,1	0,9

69/ 1994	Изделия макаронные отварные	160	5,5	6,6	37,6	235,0	0,06	---	----	12,8	36,9	19,2	1,0
	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 напитков 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		14,7	26,5	84,0	639,0	0,42	17,5	0,02	73,6	238,0	72,6	3,9

Вторая неделя

Понедельник													
324/ 1997	Яйцо куриное отварное вкрутую	1шт (40)	5,1	4,6	0,3	63,0	0,08	---	---	22,0	86,0	5,0	1,0
481/ 1997	Фрикадельки в соусе	95 65/30)	11,9	13,1	11,5	212,0	----	1,6	----	8,3	95,6	15,0	0,5
463/ 1994	Каша гречневая	150	4,6	6,8	25,1	170,0	0,2	---	---	31,6	217,2	31,6	2,5
693/ 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		27,2	28,6	75,2	657,0	0,37	2,0	0,02	157,2	567,3	80,5	5,1

Вторник													
78/ 2004	Гарнировка: икра свекольная	45	1,1	3,5	2,9	57,0	---	7,5	---	17,4	15,0	15,6	0,7
T-11/ 1994	Сосиска отварная	50	5,9	14,0	0,4	150,0	----	----	----	23,7	16,4	31,7	1,49
465/ 1994	Рис отварной	180	4,3	7,2	44,2	260,0	0,04	----	----	27,0	66,7	18,0	0,72
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		13,3	24,9	85,3	625,0	0,09	11,3	----	81,4	155,4	83,6	3,91

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
T-4/ 2004	Каша пшеничная молочная	220	9,7	6,8	44,4	268,0	0,13	---	---	156,2	109,0	84,3	4,0
	Масло сливочное	8	0,03	4,1	0,05	37,0	---	---	0,02	1,1	0,95	0,15	0,01
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	1,9	0,2	12,9	61,0	0,05	---	---	9,3	54,5	16,3	0,7
	Итого		20,1	27,1	87,3	652,0	0,24	2,6	0,04	399,9	334,2	131,2	6,0

Четверг													
Ттк 40	Гарнировка: горошек зеленый косервиров.	20	0,6	----	1,2	8,0	0,04	2,0	----	---	12,4	5,4	0,1
374/ 2004	Рыба, тушенная с овощами	120 (70/50)	16,3	9,9	5,7	150,0	0,1	5,6	0,01	53,7	227,0	40,2	1,1
472/ 1994	Картофельное пюре	150	3,2	6,9	21,9	163,0	0,1	5,4	----	35,0	82,6	30,0	1,04
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		22,4	17,0	69,0	489,0	0,3	13,0	0,01	114,0	406,5	99,9	3,54

Пятница													
45/ 2004	Гарнировка: капуста тушенная	35	0,5	1,8	3,6	30,0	0,02	8,4	----	15,5	11,7	5,5	0,5

Ттк 9	Сарделька по-таирски	70	10,5	6,8	4,6	89,0	0,06	0,3	0,03	56,5	132,8	17,0	1,2
469/ 1994	Изделия макаронные отварные	170	5,8	7,0	40,0	250,0	0,06	---	----	13,6	39,2	19,2	1,1
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		18,9	15,8	76,1	488,0	0,19	8,7	0,03	97,4	238,2	61,7	3,9