

СОГЛАСОВАННО:
ДИРЕКТОР

*МОУ, средняя
общеобразовательная
школа №20. Йошкар-Ола*



УТВЕРЖДАЮ:

И.О. Директор
ООО «Комбинат питания «Школьник»



А.В.Усков

Перспективное двухнедельное 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.

ЗАВТРАК

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	Ca	P	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	65	1,7	3,7	7,0	65,0	0,03	11,9	---	40,6	28,0	14,0	0,47
Ттк 20	Гуляш из филе цыпленка	100 (60/40)	22,4	5,6	4,2	158,0	0,8	2,9	----	12,5	168,8	27,6	1,6
465/ 1994	Рис отварной	110	2,6	4,7	27,0	161,0	0,03	---	---	16,5	37,4	11,0	0,4
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		30,0	15,8	71,5	548,0	0,91	14,0	----	162,0	370,7	80,5	3,54
Среда													
45/ 2004	Гарнировка: Салат из кв.капусты	50	0,7	2,5	4,9	42,0	0,02	13,2	----	24,6	18,3	8,4	0,7
Т-11/ 1994	Сосиска отварная	75	8,9	21,0	0,6	225,0	---	---	---	23,7	16,4	131,7	1,49
464/ 1994	Каша пшеничная или пшеничная вязкая	150	3,6	6,0	33,4	161,0	0,15	----	----	25,5	118,0	24,0	2,6
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		15,4	29,7	67,0	549,0	0,22	15,2	----	85,9	207,2	182,9	5,9
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													
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
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
591/ 1994	Кисель	200	----	----	42,1	163,0	----	----	----	4,0	7,7	----	----
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61,0	0,05	---	---	9,3	54,5	16,3	0,7
	Итого		29,8	27,7	106,7	713,0	0,67	12,0	----	72,2	394,7	80,1	4,0

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	---	---	156,2	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	35	0,9	1,6	3,7	33,0	0,01	6,0	---	20,3	14,0	7,0	0,2
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	3,6	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		20,3	18,4	70,5	523,0	0,17	15,0	0,05	134,0	326,0	82,5	3,31

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)	90	16,2	5,1	0,6	207,0	0,03	0,1	----	16,2	126,0	22,5	2,52
469/ 1994	Изделия макаронные отварные	165	5,0	5,8	34,3	226,0	0,06	---	---	11,2	32,2	16,8	0,8
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		23,9	11,1	54,0	560,0	0,18	2,1	----	39,2	225,1	63,5	4,52