

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель  
Управления Федеральной службы  
По надзору в сфере защиты прав  
потребителей и благополучия  
человека по Республике Марий Эл

С.И. Булатова

*экспертное заключение  
от 11.08.2020  
✓ 1848*

УТВЕРЖДАЮ:

Директор  
ООО «Комбинат питания «Школьник»



Л.Л. Высоцкая

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.

ЗАВТРАК

г. Йошкар – Ола

## Первая неделя:

## Завтрак

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	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
<b>Понедельник</b>													
T-24 1994	Гарнировка: горошек зеленый косервиров.	20	0,6	----	1,2	7,7	0,5	2,0	---	---	12,4	4,2	0,1
GTK11	Бифштекс «Детский»	50	8,1	9,3	3,0	138,0	---	0,2	---	12,3	75,5	17,6	0,8
463 1994	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,9	42,6	279,0	0,2	---	---	48,0	210,0	55,9	3,9
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37,0	---	---	0,02	1,1	0,95	0,15	0,01
630/ 1994	Чай с молоком	150/50/ 15	1,6	1,6	17,3	87,0	0,001	0,09	0,6	72,7	53,8	12,9	0,9
	Хлеб ржано- пшеничный	33	3,6	0,9	28,1	107,0	0,06	---	---	12,6	60,5	18,7	0,92
	<b>Итого</b>		<b>22,6</b>	<b>23,8</b>	<b>92,3</b>	<b>656,0</b>	<b>0,77</b>	<b>2,29</b>	<b>0,62</b>	<b>146,7</b>	<b>413,2</b>	<b>109,5</b>	<b>6,6</b>
<b>Вторник</b>													
482/ 1994	Гарнировка: капуста тушеная	30	0,8	1,4	5,4	28,0	0,01	5,1	---	17,4	12,0	6,0	0,2
T-11/ 1994	Сосиска отварная	50	5,9	14,0	0,4	150,0	---	---	---	15,8	10,9	87,8	0,99
465/ 1994	Рис отварной	100	2,4	4,0	24,5	146,0	0,01	---	---	15,0	34,0	10,0	0,4
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37,0	---	---	0,02	1,1	0,95	0,15	0,01
591/ 1994	Кофейный напиток на молоке	200	2,4	1,8	26,0	135,0	-----	---	---	86,0	84,0	12,6	0,4
	Хлеб ржано- пшеничный	33	3,6	0,9	28,1	107,0	0,06	---	---	12,6	60,5	18,7	0,92
	<b>Итого</b>		<b>15,1</b>	<b>26,2</b>	<b>84,5</b>	<b>603,0</b>	<b>0,08</b>	<b>5,1</b>	<b>0,02</b>	<b>147,9</b>	<b>202,4</b>	<b>135,3</b>	<b>2,9</b>
<b>Среда</b>													
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
362 2004	Пудинг из творога (запеченный)	130	36,5	13,2	25,9	286,0	0,11	0,6	0,07	128,3	215,6	33,8	0,9
Tk 25	Сладкая подлива	20	0,06	---	8,7	33,0	0,01	0,07	---	1,87	0,94	1,2	0,2
694/ 2004	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	3,9	25,4	151,0	0,04	0,4	0,02	117,5	114,0	16,5	0,6
	<b>Итого</b>		<b>47,1</b>	<b>31,5</b>	<b>85,2</b>	<b>669,0</b>	<b>0,21</b>	<b>1,67</b>	<b>0,11</b>	<b>478,5</b>	<b>495,9</b>	<b>79,1</b>	<b>2,6</b>
<b>Четверг</b>													
T-24/ 1994	Гарнировка: огурец соленый или свежий	25	0,8	----	2,5	3,5	0,01	2,5	2,5	5,8	10,5	3,5	0,2
388/ 2004	Котлета рыбная	60	16,9	10,7	4,8	183,0	0,1	3,9	0,02	63,1	20,6	46,3	2,7
472/ 1994	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	164,0	0,1	5,4	---	42,0	82,5	30,0	1,05
	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	1,1	---	31,5	116,0	0,01	---	---	32,0	30,0	22,0	2,4
	Хлеб ржано-	33	3,6	0,9	28,1	107,0	0,06	---	----	12,6	60,5	18,7	0,92

	пшеничный												
	<b>Итого</b>		<b>25,6</b>	<b>22,5</b>	<b>88,9</b>	<b>611,0</b>	<b>0,28</b>	<b>11,8</b>	<b>2,5</b>	<b>156,6</b>	<b>205,1</b>	<b>120,7</b>	<b>7,28</b>
<b>Пятница</b>													
45/2004	Гарнировка: Салат из кв.капусты	30	0,4	1,5	2,4	25,0	0,01	7,2	---	13,4	10,0	4,6	0,4
499/2004	Котлета, рублен. из филе цыпленка	60	11,8	7,0	5,8	144,0	0,4	0,15	---	26,0	100,8	20,0	0,96
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 27,28,37	200	0,8	---	30,0	119,0	0,03	52,8	---	13,6	4,0	4,0	5,6
	Хлеб ржано-пшеничный	33	3,6	0,9	28,1	107,0	0,06	---	---	12,6	60,5	18,7	0,92
	<b>Итого</b>		<b>21,9</b>	<b>19,7</b>	<b>101,7</b>	<b>653,0</b>	<b>0,56</b>	<b>60,2</b>	<b>0,02</b>	<b>78,7</b>	<b>210,8</b>	<b>65,5</b>	<b>8,79</b>

**Вторая неделя**

<b>Понедельник</b>													
T-24/1994	Гарнировка: огурец консервированный или свежий	25	0,8	---	2,5	3,5	0,01	2,5	2,5	5,8	10,5	3,5	0,2
Ттк 2/693/2004	Плов по-домашнему Какао с молоком	50/100	16,8	15,9	29,8	316,0	0,4	2,5	---	27,0	196,9	36,0	1,8
	Хлеб ржано-пшеничный	33	3,2	0,9	28,1	107,0	0,06	---	---	12,6	60,5	18,7	0,9
	<b>Итого</b>		<b>25,7</b>	<b>21,8</b>	<b>92,9</b>	<b>617,0</b>	<b>0,51</b>	<b>5,0</b>	<b>2,52</b>	<b>131,4</b>	<b>389,7</b>	<b>70,8</b>	<b>3,3</b>

**Вторник**

78/2004	Гарнировка: икра свекольная	30	1,4	2,2	4,8	40,0	---	7,9	---	11,6	10,0	4,4	0,5
T-11/1994	Колбаса варенная отварная	60	7,0	13,6	---	151,0	---	---	---	17,4	106,8	13,2	1,02
464/1994	Каша пшенная	150	6,6	7,5	38,4	251,0	0,15	---	---	33,2	136,0	63,0	5,4
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37,0	---	---	0,02	1,1	0,95	0,15	0,01
591/1994	Кофейный напиток на молоке	200	2,4	1,8	26,0	135,0	---	---	---	86,0	84,0	12,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	33	3,2	0,9	28,1	107,0	0,06	---	---	12,6	60,5	18,7	0,92
	<b>Итого</b>		<b>20,6</b>	<b>30,1</b>	<b>97,4</b>	<b>721,0</b>	<b>0,21</b>	<b>7,9</b>	<b>0,02</b>	<b>161,9</b>	<b>398,3</b>	<b>112,1</b>	<b>8,25</b>

**Среда**

324/1997	Яйцо куриное отварное вкрутую	1 шт	5,1	4,6	0,3	63,0	0,08	---	---	22,0	86,0	5,0	1,0
T-4/2004	Каша вязкая на молоке «Геркулес» или манная	180	7,9	5,6	36,4	219,0	0,13	---	---	127,8	109,0	68,9	3,2
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,0	---	---	0,04	2,2	1,9	0,3	0,02
Ттк 1	Компот «Южный»	200	0,3	---	28,0	120,0	---	---	---	17,0	12,0	9,0	2,2
	Хлеб ржано-пшеничный	33	3,2	0,9	28,1	107,0	0,06	---	---	12,6	60,5	18,7	0,92
	<b>Итого</b>		<b>16,6</b>	<b>19,3</b>	<b>92,9</b>	<b>583,0</b>	<b>0,27</b>	<b>---</b>	<b>0,04</b>	<b>181,6</b>	<b>269,4</b>	<b>101,9</b>	<b>7,34</b>

**Четверг**

T-24/1994	Гарнировка: горошек зеленый консервиров.	20	0,6	---	1,2	7,7	0,04	2,0	---	---	12,4	5,4	0,1
Ттк/39	Рыба по «Школьному»	60	19,3	9,7	2,5	176,0	0,06	---	0,03	44,0	190,4	41,2	2,6

472/ 1994	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	164,0	0,1	5,4	---	42,0	82,5	30,0	1,05
	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	1,1	---	31,5	116,0	---	---	---	32,0	30,0	22,0	2,4
	Хлеб ржано-пшеничный	33	3,8	0,9	28,9	107,0	0,06	---	---	12,6	60,5	18,7	0,92
	<b>Итого</b>		<b>28,0</b>	<b>21,5</b>	<b>86,1</b>	<b>608,0</b>	<b>0,26</b>	<b>7,4</b>	<b>0,05</b>	<b>131,7</b>	<b>376,8</b>	<b>117,5</b>	<b>7,08</b>

**Пятница**

45/ 2004	Гарнировка: Салат из кв. капусты	30	0,4	1,5	2,4	25,0	0,01	7,2	----	13,4	10,0	4,6	0,4
482/ 2004	Птица отварная (бедро)	70	12,6	3,9	0,4	161,0	0,04	1,75	0,02	14,2	12,1	13,0	0,2
469/ 1994	Изделия макаронные отварные	150	5,3	6,2	35,3	221,0	0,06	---	---	9,0	36,0	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
694/ 2004	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	3,9	25,4	151,0	0,04	0,4	0,02	117,5	114,0	16,5	0,56
	Хлеб ржано-пшеничный	33	3,8	0,9	28,9	107,0	0,06	---	---	12,6	60,5	18,7	0,9
	<b>Итого</b>		<b>25,8</b>	<b>20,5</b>	<b>92,5</b>	<b>702,0</b>	<b>0,21</b>	<b>9,4</b>	<b>0,06</b>	<b>167,8</b>	<b>233,6</b>	<b>71,0</b>	<b>3,0</b>

**Третья неделя**

**Понедельник**

T-24 1994	Гарнировка: горошек зеленый косервиров.	20	0,6	----	1,2	7,7	0,04	2,0	----	---	12,4	5,4	0,1
Ттк 10	Биточки рубленые	60	10,0	10,4	9,8	186,0	---	---	---	9,6	90,6	162,0	0,9
463/ 1994	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,9	42,6	279,0	0,2	---	---	48,0	210,0	55,9	3,9
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37,0	----	----	0,02	1,1	0,95	0,15	0,01
700, 702/ 2004	Напиток или компот плодово-ягодный Ттк 27,28,37	200	0,8	----	30,0	119,0	0,03	52,8	----	13,6	4,0	4,0	5,6
	Хлеб ржано-пшеничный	33	3,6	0,9	28,1	107,0	0,06	---	---	12,6	60,5	18,7	0,92
	<b>Итого</b>		<b>23,7</b>	<b>23,3</b>	<b>111,8</b>	<b>736,0</b>	<b>0,33</b>	<b>54,8</b>	<b>0,02</b>	<b>84,9</b>	<b>378,5</b>	<b>246,2</b>	<b>11,42</b>

**Вторник**

482/ 1994	Гарнировка: капуста тушеная	30	0,8	1,4	5,4	28,0	0,01	5,1	---	17,4	12,0	6,0	0,2
T-11/ 1994	Сосиска отварная	50	5,9	14,0	0,4	150,0	---	---	---	15,8	10,9	87,8	0,99
465/ 1994	Рис отварной	120	2,9	4,8	29,4	175,0	0,03	---	---	18,0	40,8	12,0	0,48
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37,0	---	---	0,02	1,1	0,95	0,15	0,01
591/ 1994	Кофейный напиток на молоке	200	2,4	1,8	26,0	135,0	----	---	---	86,0	84,0	12,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	33	3,6	0,9	28,1	107,0	0,06	---	---	12,6	60,5	18,7	0,92
	<b>Итого</b>		<b>15,6</b>	<b>27,0</b>	<b>89,4</b>	<b>632,0</b>	<b>0,1</b>	<b>5,1</b>	<b>0,02</b>	<b>150,9</b>	<b>209,2</b>	<b>137,3</b>	<b>3,0</b>

**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 рисовая молочная	180	5,4	3,1	40,0	214,0	0,04	0,6	0,02	77,8	79,4	15,0	0,29
	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	1,1	---	31,5	116,0	---	---	---	32,0	30,0	22,0	2,4
	Хлеб ржано-пшеничный	33	3,2	0,9	28,1	107,0	0,06	---	---	12,6	60,5	18,7	0,92
	<b>Итого</b>		<b>16,6</b>	<b>22,5</b>	<b>112,3</b>	<b>673,0</b>	<b>0,15</b>	<b>1,2</b>	<b>0,06</b>	<b>341,7</b>	<b>336,6</b>	<b>83,5</b>	<b>9,0</b>
<b>Четверг</b>													
T-24 1994	Гарнировка: огурец консервированный или свежий	25	0,8	----	2,5	3,5	0,01	2,5	2,5	5,8	10,5	3,5	0,2
374/ 2004	Рыба, тушеная с овощами	60/50	18,6	11,8	5,3	201,0	0,08	4,3	0,03	69,4	22,7	50,9	3,0
472/ 1994	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	164,0	0,1	5,4	---	42,0	82,5	30,0	1,05
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37,0	----	---	0,2	1,1	0,95	0,15	0,01
705/ 2004	Напиток из плодов шиповника	200	0,8	---	30,0	119,0	0,03	240,0	---	13,6	4,0	4,0	5,6
	Хлеб ржано-пшеничный	33	3,6	0,9	28,1	107,0	0,06	---	----	12,6	60,5	18,7	0,92
	<b>Итого</b>		<b>27,0</b>	<b>23,6</b>	<b>87,9</b>	<b>632,0</b>	<b>0,28</b>	<b>252,2</b>	<b>2,7</b>	<b>144,5</b>	<b>181,2</b>	<b>107,3</b>	<b>10,8</b>
<b>Пятница</b>													
T-24 1994	Гарнировка: кукуруза сахарная	20	0,4	----	2,2	11,6	----	1,0	---	---	50,0	---	----
Ттк 20	Гуляш из филе цыпленка	60/50	24,6	6,2	4,7	218,0	0,9	3,2	---	13,7	185,7	30,4	1,8
469/ 1994	Макаронны отварные	150	5,7	6,7	37,2	235,0	0,1	----	----	12,0	34,5	18,0	0,9
694/ 2004	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	3,9	25,4	151,0	0,04	0,4	0,02	117,5	114,0	16,5	0,56
	Хлеб ржано-пшеничный	34	3,8	0,9	28,9	107,0	0,06	---	---	12,6	60,5	18,7	0,92
	<b>Итого</b>		<b>38,2</b>	<b>17,7</b>	<b>98,4</b>	<b>723,0</b>	<b>1,1</b>	<b>4,6</b>	<b>0,02</b>	<b>155,8</b>	<b>444,7</b>	<b>83,6</b>	<b>4,18</b>

Директор  
ООО «Комбинат питания «Школьник»



Л.Л. Высоцкая