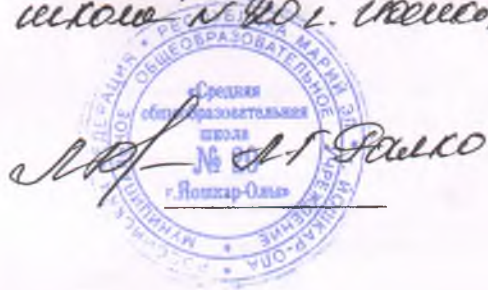


СОГЛАСОВАННО:
ДИРЕКТОР

*МОУ Средняя
общеобразовательная
школа №10 г. 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.

ОБЕД

г. Йошкар – Ола

Первая неделя

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет иче- 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													
45/ 2004	Гарнировка: салат из квашеной капусты	30	0,5	1,5	3,0	27,0	0,02	7,9	----	14,8	11,0	5,0	0,4
124/ 2004	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,6	3,5	8,4	77,0	0,06	17,6	---	40,0	76,0	18,0	0,6
T-11/ 1994	Сосиска отварная	100	1,8	28,0	0,8	300,0	---	---	---	31,6	21,8	175,6	2,0
469/ 1994	Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,3	221,0	0,07	---	---	12,0	34,5	18,0	0,9
638, 704/ 2004	АК 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
	Хлеб ржано- пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72,0	0,06	---	---	12,6	60,5	18,7	0,9
	Итого		25,9	39,8	104,6	865,0	0,27	25,5	----	136,3	288,3	259,6	6,1
Вторник													
78/ 2004	Гарнировка: Икра морковная	30	0,8	2,3	3,5	37,0	---	4,0	---	13,0	10,7	9,1	0,2
111/ 2004	Борщ на к/б «Сибирский»	200	5,3	3,6	15,2	119,0	0,04	8,0	---	52,0	78,0	26,0	1,1
T-17 1994	Цыпленок отварной	15	7,4	0,9	0,2	39,0	0,02	0,4	0,02	3,1	3,4	8,3	0,5
Tтк 30	Жаркое «Сюрприз»	200 (50/150)	18,8	10,5	31,8	280,0	0,2	34,6	0,4	32,5	228,0	64,0	2,6
700, 705 631 636/ 2004	АК Напиток или компот плодово- ягодный Ттк 19,27,28,33,37,43	200	0,6	----	24,8	97,0	----	10,0	----	14,8	13,2	12,4	0,52
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61,0	0,05	---	---	9,3	54,5	16,3	0,7
	Хлеб ржано- пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72,0	0,06	---	---	12,6	60,5	18,7	0,9
	Итого		36,9	17,9	105,3	703,0	0,37	57,0	0,42	137,3	448,3	154,8	6,52
Среда													
78/ 2004	Гарнировка: икра свекольная	30	0,7	2,3	3,9	38,0	---	5,0	---	11,6	10,0	10,4	0,51
133/ 2004	Суп картофельный с рыбной консервой Т 1/3 1994	15/200	7,4	3,9	19,4	163,0	0,1	19,7	0,65	30,9	19,8	35,0	1,1
422, 423/ 1994	Тефтели тушен. в соусе	90 (60/30)	10,4	14,6	14,2	222,0	---	1,4	---	7,4	85,5	13,4	0,5
469/ 1994	Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,3	221,0	0,07	---	---	12,0	34,5	18,0	0,9
628/ 1994	АК 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
	Хлеб ржано-	33	2,4	0,4	16,9	72,0	0,06	---	---	12,6	60,5	18,7	0,9

	пшеничный												
	Итого		25,9	27,6	117,6	835,0	0,28	26,1	0,65	86,3	264,8	114,3	5,0
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
139/ 2004	Суп гороховый на к/б	200	8,3	5,4	23,3	174,0	0,01	----	---	22,0	86,0	5,0	1,0
Тгк 26	Биточек «Гнездышко»	90	15,5	11,4	6,0	189,0	0,2	3,4	---	119,9	170,0	25,8	1,1
463/ 1994	Каша гречневая	150	8,7	8,0	42,6	279,0	0,21	----	----	48,0	210,0	55,9	3,9
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
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72,0	0,06	---	---	12,6	60,5	18,7	0,9
	Итого		39,2	28,4	122,2	890,0	0,55	10,5	----	231,7	597,0	130,5	3,2
Пятница													
Тгк 41	Гарнировка: кукуруза сахарная	20	0,4	----	2,2	12,0	----	0,7	----	----	33,3	----	----
160/ 2004	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,0	5,1	17,0	119,0	0,03	1,0	0,02	120,0	91,0	20,0	0,4
Тгк 9	Сарделька по-Тайрски	90	3,5	8,8	5,9	115,0	0,08	0,35	0,04	72,6	170,8	21,8	1,6
465/ 1994	Рис отварной	150	6,2	7,3	34,3	204,0	0,02	---	---	21,1	47,6	14,0	0,55
Тгк 1	Компот «Южный»	200	0,3	---	20,8	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
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72,0	0,06	---	---	12,6	60,5	18,7	0,9
	Итого		28,7	21,8	110,0	703,0	0,24	2,05	0,06	252,6	469,7	99,8	6,35

Вторая неделя

Понедельник

Тгк 40	Гарнировка: горошек зеленый косервиров.	20	0,6	----	1,2	8,0	0,04	2,0	----	---	12,4	5,4	0,1
140/ 2004	Суп картофельный с макарон. изделиями	200	2,6	2,6	19,1	103,0	0,09	6,6	---	26,0	136,0	24,0	0,8
499/ 2004	Котлета из филе цыпленка	90	17,7	10,5	8,7	216,0	0,5	0,23	---	39,1	151,2	30,1	1,5
464/ 1994	Каша пшеничная	150	6,0	6,8	37,5	236,0	0,15	--	---	25,5	118,0	49,5	4,2
629/ 1994	АК 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
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72,0	0,06	---	---	12,6	60,5	18,7	0,9
	Итого		31,5	20,5	111,5	756,0	0,89	10,8	----	115,3	532,7	146,6	8,6

Вторник

Тгк 41	Гарнировка: кукуруза сахарная	20	0,4	----	2,2	12,0	----	0,7	---	---	33,3	---	----
110/ 2004	Борщ на к/б	200	3,5	3,5	11,7	96,0	0,04	8,0	---	40,0	70,2	18,0	0,6
112/ 2004	Фрикадельки	15	3,5	1,6	0,2	30,0	0,02	0,2	0,01	2,7	61,4	4,8	0,2

374/ 2004	Рыба, тушенная с овощами	100 (50/50)	13,6	9,1	4,8	125,0	0,1	4,7	0,01	44,8	189,2	33,5	1,0
472/ 1994	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	164,0	0,13	5,4	---	42,0	82,5	30,0	0,1
638. 704/ 2004	АК 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
	Хлеб ржано- пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72,0	0,06	---	---	12,6	60,5	18,7	0,9
	Итого		28,9	21,6	97,9	667,0	0,41	19,0	0,02	167,4	581,6	129,3	4,1
Среда													
45/ 2004	Гарнировка: Салат из квашеной капусты	25	0,4	1,3	2,5	23,0	0,02	6,6	---	12,3	9,2	4,2	0,3
132/ 2004	Рассольник Ленинградский	200	4,1	4,2	16,0	114,0	0,08	6,2	---	26,0	166,0	26,0	1,0
Г-17 1994	Цыпленок отварной	15	7,4	0,9	0,2	39,0	0,02	0,4	0,02	3,1	3,4	8,3	0,5
ГТК 13	Котлета «Улыбка» тушен. в соусе	60/30	8,4	6,9	4,9	116,0	0,04	1,32	0,01	23,0	94,6	20,5	1,5
469/ 1994	Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,3	221,0	0,07	---	---	12,0	34,5	18,0	0,9
628/ 1994	АК 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
	Хлеб ржано- пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72,0	0,06	---	---	12,6	60,5	18,7	0,9
	Итого		30,1	20,1	103,7	704,0	0,34	14,5	0,03	100,8	425,7	114,5	6,2
Четверг													
78/ 2004	Гарнировка: икра свекольная	30	0,7	2,3	4,0	38,0	---	5,0	---	11,6	10,0	10,4	0,5
139/ 2004	Суп гороховый на к/б	200	8,3	5,4	23,3	174,0	0,01	---	---	22,0	86,0	5,0	1,0
474/ 1997	Котлета «Особая»	90	13,5	19,1	12,4	277,0	---	---	---	12,6	85,0	23,4	,1
Г-4/ 1994	Каша гречневая	150	8,7	8,0	42,6	279,0	0,21	---	---	48,0	210,0	55,9	3,9
591/ 1994	АК 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
	Хлеб ржано- пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72,0	0,06	---	---	12,6	60,5	18,7	0,9
	Итого		35,6	35,4	154,3	1064,0	0,33	5,0	---	120,1	513,8	129,8	3,1
Пятница													
ГТК 41	Гарнировка: кукуруза сахарная	20	0,4	---	2,2	12,0	---	0,7	---	---	33,3	---	---
134/ 2004	Суп крестьянский с перловой или рисовой крупой	200	5,3	4,3	11,3	98,0	0,04	8,2	---	38,0	150,0	24,0	0,6
473/ 1997	Биточки рубленые	90	12,5	11,4	12,6	204,0	---	---	---	11,7	119,0	1,4	0,08
464 1994	Каша пшенная	150	6,6	7,5	38,4	250,0	0,17	---	---	25,5	136,2	49,5	1,2
ГТК 1	АК Компот «Южный»	200	0,3	---	20,8	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
	Хлеб ржано-	33	2,4	0,4	16,9	72,0	0,06	---	---	12,6	60,5	18,7	0,9

пшеничный													
Итого		29,4	23,8	85,4	817,0	1,32	8,9	0,02	114,1	565,6	119,0	1,7	