



СОГЛАСОВАННО:  
ДИРЕКТОР

*С.С. Волков*

УТВЕРЖДАЮ:

Директор  
ООО «Комбинат питания «Школьник»



А.М.Волков

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

(2 вариант)

г. Йошкар-Ола

Первая неделя

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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
<b>Понедельник</b>													
Ттк 40	Гарнировка: горошек зеленый косервиров.	20	0,6	----	1,2	8,0	0,04	2,0	----	---	12,4	5,4	0,1
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
112/2004	Фрикадельки	20	4,6	2,1	0,2	40,0	0,02	0,2	0,01	3,6	81,8	6,4	0,3
Ттк 20	Гуляш из филе цыпленка	50/50	12,3	12,0	0,4	138,0	0,05	2,8	0,02	16,3	12,1	16,0	0,28
469/1994	Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,3	221,0	0,06	---	---	12,0	34,5	18,0	0,9
Ттк 46	АК 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
	Хлеб ржано-пшеничный	33	<u>2,4</u>	<u>0,4</u>	<u>16,9</u>	<u>72,0</u>	<u>0,06</u>	---	---	<u>12,6</u>	<u>60,5</u>	<u>18,7</u>	<u>0,9</u>
	<b>Итого</b>		<b>35,8</b>	<b>26,3</b>	<b>109,0</b>	<b>795,0</b>	<b>0,3</b>	<b>65,0</b>	<b>0,03</b>	<b>96,2</b>	<b>354,8</b>	<b>95,8</b>	<b>7,8</b>
<b>Вторник</b>													
78/2004	Гарнировка: икра свекольная	30	0,7	2,3	3,9	38,0	----	5,0	----	11,6	10,0	10,4	0,5
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
Т-17/1994	Цыпленок отварной	20	3,6	0,7	0,1	32,0	0,02	0,45	0,02	3,8	4,52	5,02	0,6
Ттк 39 601/2004	Рыба по «Школьному» с соусом	70/20	16,4	5,6	4,1	136,0	0,1	1,4	----	28,0	30,2	210,6	0,8
472/1994	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	164,0	0,1	5,4	---	42,0	82,5	30,0	1,1
700/705/2004	АК Напиток или компот фруктовый	200	0,1	---	24,9	97,0	---	3,8	---	4,0	2,8	2,0	0,3
	Ттк 27,28,33,37 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	<u>2,4</u>	<u>0,4</u>	<u>16,9</u>	<u>72,0</u>	<u>0,06</u>	---	---	<u>12,6</u>	<u>60,5</u>	<u>18,7</u>	<u>0,9</u>
	<b>Итого</b>		<b>31,9</b>	<b>19,5</b>	<b>93,1</b>	<b>677,0</b>	<b>0,39</b>	<b>33,6</b>	<b>0,02</b>	<b>151,3</b>	<b>321,0</b>	<b>311,0</b>	<b>5,5</b>
<b>Среда</b>													
Ттк 41	Гарнировка: кукуруза сахарная	20	0,4	----	2,2	12,0	----	1,0	---	---	50,0	---	----
161/2004	Суп молочный с рисом	200	4,6	4,6	16,4	116,0	0,03	1,0	0,02	124,3	91,0	16,6	0,3
Ттк	Биточки «Школьные»	70/20	12,0	13,2	12,9	234,0	0,02	0,4	----	16,0	108,9	193,9	1,2

10 601/ 2004	с соусом												
469/ 1994	Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,3	222,0	0,06	---	---	12,0	34,5	18,0	0,9
628/ 1994	АК Чай с сахаром	200	0,2	---	15,0	58,0	---	---	---	2,5	4,0	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	<u>2,4</u>	<u>0,4</u>	<u>16,9</u>	<u>72,0</u>	<u>0,06</u>	---	---	<u>12,6</u>	<u>60,5</u>	<u>18,7</u>	<u>0,9</u>
	<b>Итого</b>		<b>26,8</b>	<b>24,6</b>	<b>111,6</b>	<b>775,0</b>	<b>0,22</b>	<b>2,4</b>	<b>0,02</b>	<b>176,7</b>	<b>403,4</b>	<b>266,0</b>	<b>4,4</b>

**Четверг**

482/ 1994	Гарнировка: капуста тушеная	20	0,5	0,9	3,6	19,0	0,01	3,4	----	11,6	8,0	4,0	0,1
132/ 2004 Т- 17/ 1994	Рассольник Ленинградский с цыпленком отварным	200/20	7,7	4,9	16,1	146,0	0,1	6,7	0,02	29,8	170,5	31,0	1,6
499, 601/ 2004	Котлета, рублен. из филе цыпленка с соусом	70/20	14,2	9,2	8,2	185,0	0,5	0,6	---	31,1	120,8	28,2	1,12
463/ 1994	Каша гречневая	150	4,5	6,8	25,1	171,0	0,2	----	----	31,5	210,0	31,5	2,5
Ттк 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 - пшеничный	33	<u>2,4</u>	<u>0,4</u>	<u>16,9</u>	<u>72,0</u>	<u>0,06</u>	---	---	<u>12,6</u>	<u>60,5</u>	<u>18,7</u>	<u>0,9</u>
	<b>Итого</b>		<b>31,5</b>	<b>22,4</b>	<b>103,6</b>	<b>774,0</b>	<b>0,92</b>	<b>10,7</b>	<b>0,02</b>	<b>142,9</b>	<b>636,3</b>	<b>138,7</b>	<b>9,1</b>

**Пятница**

78/ 2004	Икра морковная	20	0,5	1,5	2,3	25,0	---	2,5	---	8,1	6,7	5,7	0,1
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
Т-11/ 1994	Сосиска отварная	100	11,8	28,0	0,8	300,0	---	---	---	31,6	21,8	175,6	2,0
465/ 994	Рис отварной	150	3,2	5,2	31,9	218,0	0,02	---	---	12,5	77,1	9,3	0,7
629/ 1994	АК Чай с лимоном	200	0,3	----	15,2	60,0	---	0,5	----	2,5	4,0	2,8	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	<u>2,4</u>	<u>0,4</u>	<u>16,9</u>	<u>72,0</u>	<u>0,06</u>	---	---	<u>12,6</u>	<u>60,5</u>	<u>18,7</u>	<u>0,9</u>
	<b>Итого</b>		<b>25,4</b>	<b>39,6</b>	<b>91,3</b>	<b>834,0</b>	<b>0,17</b>	<b>11,2</b>	<b>----</b>	<b>114,6</b>	<b>374,6</b>	<b>252,4</b>	<b>5,4</b>

## Вторая неделя

Понедельник													
Ттк 41	Гарнировка: кукуруза сахарная	20	0,4	---	2,2	12,0	---	1,0	---	---	50,0	---	---
138/ 2004	Суп картофельный с пшениной или рисовой крупой	200	3,6	2,4	10,8	95,0	0,10	4,6	---	28,0	53,1	28,6	0,8
112/ 2004	Фрикадельки	20	4,6	2,1	0,2	40,0	0,016	0,2	0,01	3,6	81,8	6,37	0,31
473/ 1997 601/ 2004	Биточки рубленые с соусом	(90) 60/30	10,3	9,2	16,3	168,0	0,07	0,6	0,05	48,7	171,5	23,6	0,7
469/ 1994	Макаронные изд. отварные	150	5,3	6,2	34,9	222,0	0,04	---	---	8,0	23,0	12,0	0,6
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
	Хлеб ржано - пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72,0	0,06	---	---	12,6	60,5	18,7	0,9
	<b>Итого</b>		<b>30,1</b>	<b>22,1</b>	<b>111,5</b>	<b>757,0</b>	<b>0,35</b>	<b>8,4</b>	<b>0,06</b>	<b>112,7</b>	<b>98,4</b>	<b>108,4</b>	<b>4,4</b>
Вторник													
Т-24 1994	Гарнировка: огурец свежий	25	0,2	---	0,7	3,0	0,01	2,5	---	5,8	10,5	3,5	0,2
113/ 1994	Борщ «Сибирский»	200	5,3	3,6	15,2	124,0	0,04	8,0	---	52,0	78,0	26,0	1,1
Т-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
388/ 2004	Котлета рыбная	90	11,2	6,7	10,7	201,0	0,1	1,1	0,05	69,7	205,7	28,8	1,1
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
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
	Хлеб ржано - пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72,0	0,06	---	---	12,6	60,5	18,7	0,9
	<b>Итого</b>		<b>32,0</b>	<b>22,7</b>	<b>97,4</b>	<b>782,0</b>	<b>0,39</b>	<b>77,4</b>	<b>0,09</b>	<b>216,0</b>	<b>609,1</b>	<b>141,8</b>	<b>9,2</b>
Среда													
214/ 2004	Гарнировка: капуста тушеная	25	0,7	1,2	2,7	23,0	0,01	4,3	---	14,5	10,0	5,0	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
Ттк 9 601/ 2004	Сарделька по-таирски с соусом	70/20	10,9	7,8	6,0	106,0	0,08	0,7	0,03	61,3	136,0	21,9	1,8
463/ 1994	Каша гречневая	150	4,5	6,8	25,1	171,0	0,2	----	----	31,5	210,0	31,5	2,5
628/ 1994	АК Чай с сахаром	200	0,2	----	15,0	58,0	----	----	----	2,5	4,0	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	<u>2,4</u>	<u>0,4</u>	<u>16,9</u>	<u>72,0</u>	<u>0,06</u>	---	---	<u>12,6</u>	<u>60,5</u>	<u>18,7</u>	<u>0,9</u>
	<b>Итого</b>		<b>28,9</b>	<b>21,8</b>	<b>101,9</b>	<b>665,0</b>	<b>0,41</b>	<b>5,0</b>	<b>0,03</b>	<b>153,7</b>	<b>61,0</b>	<b>100,9</b>	<b>7,5</b>
<b>Четверг</b>													
78/ 2004	Гарнировка: икра свекольная	20	0,5	1,5	2,6	25,0	----	3,3	----	7,7	6,7	6,9	0,3
160/ 2004	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,0	2,1	17,0	119,0	0,1	0,6	0,02	120,0	100,0	20,0	0,4
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
465/ 1994	Рис отварной	150	3,2	5,2	31,9	218,0	0,02	---	---	12,5	77,1	9,3	0,7
Ттк 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 - пшеничный	33	<u>2,4</u>	<u>0,4</u>	<u>16,9</u>	<u>72,0</u>	<u>0,06</u>	---	---	<u>12,6</u>	<u>60,5</u>	<u>18,7</u>	<u>0,9</u>
	<b>Итого</b>		<b>28,5</b>	<b>14,5</b>	<b>102,7</b>	<b>822,0</b>	<b>0,26</b>	<b>4,0</b>	<b>0,02</b>	<b>195,3</b>	<b>436,8</b>	<b>102,7</b>	<b>7,7</b>
<b>Пятница</b>													
78/ 2004	Гарнировка: Икра морковная	20	0,6	1,5	2,3	25,0	---	2,6	---	8,6	7,1	6,1	0,2
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
112/ 2004	Фрикадельки	20	4,6	2,1	0,2	40,0	0,016	0,2	0,01	3,58	81,8	6,37	0,31
454/ 2004 601/ 2004	Котлета мясо-картофельная по-хлыновски с соусом	70/20	11,7	15,9	4,1	204,0	0,02	4,1	----	18,9	171,0	27,0	1,2
464 1994	Каша пшенная	150	6,6	7,5	38,4	250,0	0,17	----	----	25,5	136,2	49,5	4,2
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37,0	---	---	0,02	1,1	0,95	0,15	0,01
629/	АК Чай с сахаром и	200/7	0,3	---	15,2	60,0	---	2,0	---	2,8	---	2,5	0,4

1994	лимоном												
	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	<u>2,4</u>	<u>0,4</u>	<u>16,9</u>	<u>72,0</u>	<u>0,06</u>	---	---	<u>12,6</u>	<u>60,5</u>	<u>18,7</u>	<u>0,9</u>
	Итого		31,7	35,2	98,5	826,0	0,38	26,5	0,03	122,4	588,1	144,6	8,5