

СОГЛАСОВАННО:
ДИРЕКТОР

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

г. Йошкар – Ола

Первая неделя

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- че-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 40	Гарнировка: горошек зеленый косервиров.	20	0,6	----	1,2	8,0	0,04	2,0	----	---	12,4	5,4	0,1
124/ 2004 Т-17 1994	Щи из свежей капусты с картофелем с цыпленком отварным	200/15	11,0	4,4	8,6	116,0	0,08	18,0	0,02	43,1	79,4	26,3	1,1
Т-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		33,4	39,2	103,0	885,0	0,3	20,0	0,02	124,5	293,1	268,3	6,3
Вторник													
78/ 2004	Гарнировка: Икра, морковная	25	0,7	1,9	2,9	31,0	---	3,3	---	10,8	8,9	7,6	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
Ттк 30	Жаркое «Сюрприз»	220 (50/170)	20,2	11,3	34,2	301,0	0,2	37,2	0,4	34,9	245, 0	68,8	2,8
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		31,2	17,8	107,5	681,0	0,35	59,2	0,4	136,6	461,9	51,3	6,2
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	---	7,4	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
Ттк 26	Биточек «Гнездышко»	90	15,5	11,4	6,0	189,0	0,2	3,4	---	119,9	170,0	25,8	1,1
465/ 1994	Рис отварной	150	6,2	7,3	34,3	204,0	0,02	---	---	21,1	47,6	14,0	0,55
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	<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		36,7	27,7	113,6	815,0	0,36	10,5	----	204,8	434,6	88,6	1,86

Пятница													
Ттк 41	Гарнировка: кукуруза сахарная	20	0,4	----	2,2	12,0	----	0,7	----	----	33,3	----	----
160/ 200 4	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
Ттк 9	Сарделька по-Тайрски	90	13,5	8,8	5,9	115,0	0,08	0,35	0,04	72,6	170,8	21,8	1,6
463/ 1994	Каша гречневая	150	8,7	8,0	42,6	279,0	0,21	----	----	48,0	210,0	55,9	3,9
Ттк 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	<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		31,2	22,5	118,3	778,0	0,43	2,05	0,06	279,5	632,1	141,7	9,7

Вторая неделя

Понедельник													
Ттк 40	Гарнировка: горошек зеленый косервиров.	20	0,6	----	1,2	8,0	0,04	2,0	----	---	12,4	5,4	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
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
469/ 1994	Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,3	221,0	0,07	---	---	12,0	34,5	18,0	0,9
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	<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		33,5	21,6	101,5	736,0	0,76	18,4	----	113,8	463,1	115,0	5,1
Вторник													
Ттк 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

78/ 2004	Икра морковная	25	0,6	1,9	2,9	30,0	---	3,1	---	10,1	8,4	7,1	0,1
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
Ттк 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		22,9	19,8	103,9	672,0	0,3	10,6	0,01	95,5	418,5	109,1	5,5

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
465/ 1994	Рис отварной	150	6,2	7,3	34,3	204,0	0,02	---	---	21,1	47,6	14,0	0,55
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>---</u>	<u>---</u>	<u>12,6</u>	<u>60,5</u>	<u>18,7</u>	<u>0,9</u>
	Итого		33,4	34,7	122,6	907,0	0,18	65,0	----	109,6	356,60	97,8	8,35

Пятница

Ттк 41	Гарнировка: кукуруза сахарная	20	0,4	---	2,2	12,0	---	0,7	---	---	33,3	---	---
140/ 2004 Т-17 1994	Суп картофельный с макарон. изделиями с цыпленком отварным	200/15	10,0	3,5	19,3	142,0	0,11	7,0	0,02	29,1	139,4	32,3	1,3
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
Ттк 1	АК Компот	200	0,3	---	20,8	120,0	---	---	---	17,0	12,0	9,0	2,2

	«Южный»												
	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>---</u>	<u>---</u>	<u>12,6</u>	<u>60,5</u>	<u>18,7</u>	<u>0,9</u>
	Итого		34,1	20,0	123,1	861,0	0,39	7,7	0,02	105,2	554,9	127,2	9,38