

СОГЛАСОВАННО:
ДИРЕКТОР

*Директор
МБОУ Средней общеобра-
зовательной школы №20
г. Йошкар-Ола*



УТВЕРЖДАЮ:
Директор
ООО «Комбинат питания «Школьник»



Л.Л. Высоцкая

Перспективное меню для обучающихся с 1 по 4 класс из многодетных семей и детей с ОВЗ
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.

ПОЛДНИК

г. Йошкар – Ола

Неделя: первая

№ 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	11	12	13	14
ПОНЕДЕЛЬНИК													
Ттк 44	Ветчина, запеченная в тесте	30/50	13,0	9,7	28,0	250,0	1,0	---	4,7	21,7	149,3	30,6	2,7
	Молоко «Ультрапастеризованное»	200	6,0	6,4	9,4	120,0	0,2	10,0	0,1	242,0	182,0	28,0	0,2
Ттк 11,12	Конд.изделие песочное собствен. производства	50	<u>3,8</u>	<u>12,3</u>	<u>21,2</u>	<u>257,0</u>	<u>0,1</u>	---	---	<u>11,6</u>	<u>44,5</u>	<u>14,2</u>	<u>0,8</u>
	Итого		22,8	28,4	58,6	627,0	1,3	10,0	4,8	275,3	375,8	72,8	3,7
ВТОРНИК													
Ттк 45	Котлета из филе цыпленка, запеченная в тесте	50/50	13,8	8,0	31,5	249,0	0,33	0,1	----	31,9	128,5	33,1	1,8
	Напиток «Фрутик»	200	---	---	22,0	88,0	0,01	2,0	----	7,0	7,0	4,0	0,3
	Итого		13,8	8,0	53,5	337,0	0,34	2,1	----	38,9	135,5	37,1	2,1
СРЕДА													
Ттк 34	Гребешок с цыпленком и рисом	80	11,8	9,9	28,0	230,0	0,1	0,3	0,04	19,8	119,8	25,6	1,4
	Сок «Любимый сад»	200	----	----	22,0	90,0	0,01	2,0	----	7,0	7,0	4,0	0,3
	Кондитерское изделие промыш. производства	30-50	<u>3,9</u>	<u>7,9</u>	<u>21,6</u>	<u>230,0</u>	<u>0,1</u>	---	---	<u>11,6</u>	<u>44,5</u>	<u>14,2</u>	<u>0,8</u>
	Итого		15,7	17,8	71,6	550,0	0,21	2,3	0,04	38,4	171,3	43,8	2,5
ЧЕТВЕРГ													
82 (425) 1999	Кекс	75	4,7	16,3	25,1	310,0	0,2	---	0,04	30,9	82,4	19,5	1,4
	Молоко «Ультрапастеризованное»	200	6,0	6,4	9,4	120,0	0,2	10,0	0,1	242,0	182,0	28,0	0,2
	Кондитерское изделие промыш. производства	50	<u>3,9</u>	<u>7,9</u>	<u>21,6</u>	<u>230,0</u>	<u>0,1</u>	---	---	<u>11,6</u>	<u>44,5</u>	<u>14,2</u>	<u>0,8</u>
	Итого		14,6	30,6	56,1	660,0	0,5	10,0	0,14	284,5	308,9	61,7	2,4
ПЯТНИЦА													
Ттк8	Пицца «Итальянская»	100	11,6	19,3	37,3	370,0	0,1	0,1	1,9	23,0	66,2	21,1	1,9
	Напиток «Фрутик»	200	---	---	22,0	88,0	0,01	2,0	----	7,0	7,0	4,0	0,3
	Кондитерское изделие промыш. производства	20-30	<u>6,9</u>	<u>7,7</u>	<u>16,6</u>	<u>143,0</u>	<u>0,1</u>	---	---	<u>4,6</u>	<u>17,8</u>	<u>5,7</u>	<u>0,3</u>
	Итого		18,5	27,0	75,9	601,0	0,21	2,1	1,9	34,6	91,0	30,8	2,5

Неделя: вторая

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
ПОНЕДЕЛЬНИК													
701 1994	Сосиска, запеченная в тесте	50/50	12,0	13,1	29,9	285,0	0,2	----	0,01	25,8	136,2	31,7	2,7
	Напиток Фрутик	200	---	---	22,0	88,0	0,01	2,0	----	7,0	7,0	4,0	0,3
	Кондитерское изделие промыш. производства	50	3,9	7,9	21,6	230,0	0,1	---	---	11,6	44,5	14,2	0,8
	Итого		15,9	21,0	73,5	603,0	0,31	2,0	0,01	44,4	187,7	49,9	3,8
ВТОРНИК													
701 1994	Х/Б изделие собствен производства	75	4,8	12,1	38,0	260,0	0,1	0,25	0,02	85,0	93,0	19,8	0,7
	Молоко «Ультропас- теризованное»	200	6,0	6,4	9,4	120,0	0,2	10,0	0,1	242,0	182,0	28,0	0,2
	Кондитерское изделие промыш. производства	30-40	1,9	8,9	22,9	178,0	0,05	----	----	6,0	25,7	7,5	0,3
	Итого		12,7	27,4	70,3	558,0	0,35	0,25	0,12	333,0	300,7	55,3	1,2
СРЕДА													
Тгк 45	Котлета из филе цыпленка запечен. в тесте	50/50	13,8	8,0	31,5	249,0	0,33	0,1	----	31,9	128,5	33,1	1,8
	Сок «Любимый сад»	200	----	----	22,0	90,0	0,01	2,0	----	7,0	7,0	4,0	0,3
	Итого		13,8	8,0	53,5	339,0	0,34	2,1	----	38,9	135,5	37,1	2,1
ЧЕТВЕРГ													
701 1994	Котлета мясная, запеченная в тесте	50/50	14,2	12,0	38,0	311,0	0,18	0,16	4,3	36,0	155,0	32,0	3,18
	Напиток «Фрутик»	200	---	---	22,0	88,0	0,01	2,0	----	7,0	7,0	4,0	0,3
	Итого		14,2	12,0	60,0	399,0	0,19	2,16	4,3	43,0	162,0	36,0	3,48
ПЯТНИЦА													
Тгк 14	Греугольник с мясом	100	11,1	6,6	29,8	221,0	3,6	6,5	0,02	20,5	129,9	30,8	2,6
	Молоко «Ультропастеризован ное»	200	6,0	6,4	9,4	120,0	0,2	10,0	0,1	242,0	182,0	28,0	0,2
	Итого		17,1	13,0	39,2	341,0	3,8	16,5	0,12	262,5	311,9	58,8	2,8