

СОГЛАСОВАНО

Директор



Директор ООО «Комбинат питания «Школьник»

УТВЕРЖДАЮ

А.М. Волков

Перспективное десятидневное меню  
для организации питания детей от 7 до 12 лет в летних оздоровительных лагерях  
при школах города Йошкар - Олы

Первая неделя

ЗАВТРАК

№ ре ц	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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Понедельник</b>													
T-24 1994	Гарнировка: огурец свежий	35	0,2	----	0,9	5,0	0,01	3,5	---	8,1	14,7	4,9	0,2
Ттк 31	Птица отварная (Бедро)	80	14,4	4,5	0,5	181,0	0,03	0,1	----	14,4	112,0	20,0	2,2
469/ 1994	Макаронные изделия 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
629/ 1994	Чай с лимоном	200/7	0,3	---	15,2	60,0	---	2,0	---	2,5	4,0	2,8	0,4
тн	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61,0	0,05	---	---	9,3	54,5	16,3	0,7
	<b>Итого</b>		<b>22,1</b>	<b>15,0</b>	<b>64,9</b>	<b>565,0</b>	<b>0,15</b>	<b>5,6</b>	<b>0,02</b>	<b>47,4</b>	<b>220,7</b>	<b>62,2</b>	<b>4,4</b>
<b>Вторник</b>													
324/ 1997	Яйца вареные	1шт (40 г)	5,1	4,6	0,3	63,0	---	0,03	0,14	22,0	86,0	5,0	1,0
3/ 2004	Бутерброды с сыром	10/20/25	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 Колон ка 1	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» молочная	200	8,8	6,2	40,4	237,0	0,1	1,0	-	142,0	109,0	76,6	3,6
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37,0	----	----	0,02	1,1	0,95	0,15	0,01
762/ 1997	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103,0	----	---	---	86,0	84,0	12,6	0,4
	<b>Итого</b>		<b>22,2</b>	<b>30,9</b>	<b>73,8</b>	<b>639,0</b>	<b>0,15</b>	<b>1,63</b>	<b>0,18</b>	<b>481,9</b>	<b>445,7</b>	<b>122,0</b>	<b>5,9</b>
<b>Среда</b>													
214/ 2004	Гарнировка: капуста тушеная	30	0,8	1,4	3,2	28,0	0,02	3,8	---	17,4	12,9	6,4	0,2
499/ 2004	Котлета рубленая из бр.- цыплят	60	11,8	7,0	5,8	144,0	0,4	0,16	---	26,0	100,8	20,0	1,0
465/ 1994	Рис отварной	180	4,3	7,2	44,2	256,0	0,03	---	---	27,0	61,2	18,0	0,7
	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
тн	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61,0	0,05	---	---	9,3	54,5	16,3	0,7
	<b>Итого</b>		<b>19,2</b>	<b>19,9</b>	<b>85,0</b>	<b>607,0</b>	<b>0,51</b>	<b>64,0</b>	<b>0,02</b>	<b>101,2</b>	<b>243,4</b>	<b>70,9</b>	<b>6,2</b>
<b>Четверг</b>													
3/ 1997	Бутерброды с сыром	5/ 20/25	6,7	10,0	10,3	157,0	0,05	0,6	0,02	229,7	164,9	27,5	0,9
473/ 1997	Биточки	60	9,5	8,6	9,6	155,0	----	----	----	8,9	79,3	1,1	1,1
T-4/ 1994 Колон ка 3	Каша пшенная вязкая	185	5,2	8,4	29,6	200,0	0,18	----	----	25,9	137,8	38,9	3,1
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37,0	----	----	0,02	1,1	0,95	0,15	0,01
тн	Молоко питьевое	1/0 2	6,0	6,4	0,4	120,0	0,2	10,0	0,1	242,0	102,0	08,0	0,2

обогащенное витаминами и йодом													
<b>Итого</b>			27,4	37,5	59,0	669,0	0,43	10,6	0,14	507,6	565,0	95,7	5,3
<b>Пятница</b>													
Т-4/ 2004 Колон ка 1	Каша рисовая молочная	160	4,8	2,9	36,6	177,0	0,03	0,8	0,02	103,8	70,5	18,2	0,6
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37,0	----	----	0,02	1,1	0,95	0,15	0,01
693/ 2004	Какао с молоком	200	4,9	5,9	32,5	190,0	----	---	---	86,0	84,0	12,6	0,4
тн	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61,0	0,05	---	---	9,3	54,5	16,3	0,7
тн	Фрукты свежие в ассортименте	110	1,0	0,2	8,9	44,0	0,04	60,0	0,01	37,4	25,3	14,3	0,3
<b>Итого</b>			12,6	13,3	91,0	509,0	0,12	60,8	0,05	237,6	235,3	61,6	2,0

### Вторая неделя

№ 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	12	13	14	15
<b>Понедельник</b>													
T24/ 1994	Гарнировка: помидор свежий	40	0,4	----	1,5	8,0	0,02	10,0	----	5,6	10,4	8,0	0,4
Ттк9	Сарделька по-гаирски	60	11,5	7,6	5,0	98,0	0,7	0,3	0,04	62,3	146,4	18,6	1,39
469/ 1994	Макаронные изделия отварные	170	6,0	7,1	40,0	250,0	0,08	---	---	13,6	39,1	20,4	1,0
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37,0	----	----	0,02	1,1	0,95	0,15	0,01
628/ 1994	Чай с сахаром	200	0,2	---	15,0	58,0	---	----	---	2,5	---	2,5	0,4
тн	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61,0	0,05	---	---	9,3	54,5	6,3	0,7
<b>Итого</b>			20,0	19,0	74,5	512,0	0,85	10,3	0,06	94,4	251,4	56,0	3,9
<b>Вторник</b>													
324/ 1997	Яйца вареные	1шт (40 г)	5,1	4,6	0,3	63,0	---	0,03	0,14	22,0	86,0	5,0	1,0
2/ 2004	Бутерброд с повидлом	20/5/25	1,7	4,3	23,5	134,0	0,06	0,1	0,02	9,36	20,2	8,9	0,61
Т-4/ 2004 Колон ка 1	Каша пшеничная молочная	200	6,0	9,0	45,2	221,0	0,02	1,0	0,02	129,6	123,6	64,0	3,6
	Масло сливочное	10	0,06	8,2	0,1	74,0	----	---	0,04	2,2	1,9	0,3	0,02
693/ 2004	Какао с молоком	200	4,9	5,9	32,5	190,0	----	---	---	86,0	84,0	12,6	0,4
<b>Итого</b>			17,8	32,0	101,6	682,0	0,08	1,1	0,22	149,2	564,9	90,8	5,6
<b>Среда</b>													
362/ 2004	Пудинг из творога (запеченный)	150	45,3	16,4	31,1	350,0	0,1	0,6	0,09	159,5	267,5	42,0	1,2
Ттк 25	Сладкая подлива	15	0,04	----	6,5	25,0	----	0,05	----	1,4	0,9	0,7	0,13
762/ 1997	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103,0	-----	---	---	86,0	84,0	12,6	0,4
тн	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61,0	0,05	---	---	9,3	54,5	16,3	0,7
тн	Фрукты свежие в ассортименте	110	0,4	0,4	11,1	54,0	0,03	17,6	----	17,6	12,1	9,9	0,7
<b>Итого</b>			49,0	18,6	82,0	593,0	0,18	18,3	0,09	73,8	419,0	81,5	3,13
<b>Четверг</b>													
3/ 2004	Бутерброд с сыром	10/20/25	6,9	14,4	12,6	199,0	0,05	0,6	0,02	230,8	165,7	27,6	0,9



	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37,0	----	---						
тн	Молоко питьевое ультрапастеризованное, обогащенное витаминами и йодом	1/0,2	6,0	6,4	9,4	120,0	0,2	10,0	0,02	1,1	0,95	0,15	0,1	242,0
	<b>Итого</b>		<b>20,6</b>	<b>29,2</b>	<b>61,9</b>	<b>574,0</b>	<b>0,38</b>	<b>11,3</b>	<b>0,14</b>	<b>693,5</b>	<b>457,7</b>	<b>84,6</b>	<b>2</b>	<b>0,0</b>
<b>Пятница</b>														
Т-24 1994	Гарнировка: огурец свежий	40	0,2	----	1,0	6,0	0,01	4,0	---	9,3	16,8	5,6	0,2	0,2
388/ 2004	Котлета рыбная	60	10,5	6,2	10,0	114,0	---	0,7	0,04	46,5	137,1	19,2	0,7	0,7
465/ 1994	Рис отварной	170	4,1	6,8	41,7	241,0	0,03	---	---	25,5	57,8	17,0	0,7	0,7
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37,0	----	---						
Ттк 46	АК Чай с шиповником	200	0,4	----	18,8	81,0	0,01	60,0	0,02	1,1	0,95	0,15	0,0	0,0
тн	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61,0	0,05	---	---	20,4	13,0	10,0	3,6	3,6
	<b>Итого</b>		<b>17,1</b>	<b>17,3</b>	<b>84,5</b>	<b>540,0</b>	<b>0,1</b>	<b>64,7</b>	<b>0,06</b>	<b>112,1</b>	<b>280,2</b>	<b>68,3</b>	<b>5,9</b>	<b>5,9</b>