

СОГЛАСОВАНО

Директор



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Комбинат питания «Школьник»

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

ОБЕД

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Мас- са пор- ции	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
Понедельник													
124/ 2004 112/ 2004	Щи из свежей капусты с картофелем/ фрикадельки мясные	205 (190/15)	6,9	4,9	8,2	103,0	0,07	16,9	----	40,7	133,6	21,9	0,8
Гтк- 26	Биточек «Гнездышко»	90	15,5	11,4	6,0	189,0	0,2	4,2	----	150,0	169,9	25,8	1,1
465/ 1994	Рис отварной	150	3,6	6,0	36,8	219,0	0,03	---	---	22,5	51,0	15,0	0,7
Гтк 46	АК 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
тн	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72,0	0,06	---	---	12,6	60,5	18,7	0,9
	Итого		30,7	22,9	99,6	725,0	0,4	81,1	----	255,5	482,5	107,7	7,8
Вторник													
139/ 2004 106А/ 2004	Суп картофельный с бобовыми на костном бульоне	200	8,3	5,4	23,3	174,0	0,01	----	----	22,0	86,0	5,0	1,0
388/ 2004	Котлета рыбная	90	15,8	9,3	15,0	171,0	---	1,0	0,07	69,8	205,7	28,8	1,0
472/ 1994	Пюре картофельное	150	3,2	6,8	21,9	164,0	0,13	5,4	----	42,0	82,5	30,0	0,05
тн	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37,0	----	----	0,02	1,1	0,95	0,15	0,01
638, 704/ 2004	АК Компот из плодов или ягод сушеных или напиток из кураги	200	0,4	----	27,3	107,0	0,01	---	---	16,0	30,0	8,0	0,6
тн	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61,0	0,05	---	---	9,3	54,5	16,3	0,7
тн	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72,0	0,06	---	---	12,6	60,5	18,7	0,9
	Итого		32,0	26,2	17,4	786,0	0,26	6,4	0,09	172,8	520,2	107,0	3,26
Среда													
110/ 2004 112/ 2004	Борщ с капустой и картофелем/ фрикадельки мясные	205 (190/15)	6,8	4,9	11,3	121,0	0,06	5,5	----	35,0	135,5	27,6	1,5
422, 423/ 1994 601/ 2004	Тефтели с соусом сметанным с томатом	90 (60/30)	10,4	14,6	14,2	222,0	---	1,4	---	7,4	85,5	13,4	0,5
463/ 1994	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,1	9,1	41,6	279,0	0,2	----	----	48,0	210,0	57,0	4,7
705/ 2004 Ттк 37	АК Компот из свежих яблок и ягод или напиток из плодов шиповника	200	0,6	----	24,8	97,0	----	10,0	----	14,8	13,2	12,4	0,52
тн	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72,0	0,06	---	---	12,6	60,5	18,7	0,9
Ттк	Рулет с вареным сгущенным	45-75	3,6	5,8	20,2	165,0	0,08	0,2	0,02	71,0	80,8	21,4	0,4

21, 34	молоком, изюмом и кокосовой стружкой или эклер с вареным сгущенным молоком												
	Итого		32,9	34,8	129,0	956,0	0,4	17,1	0,02	188,8	585,5	150,6	8,52
Четверг													
Г24/ 1994	Гарнировка: огурец свежий	60	0,2	----	1,4	10,0	0,02	6,0	----	13,9	25,2	8,4	0,2
132/ 2004 Т1, Т17/ 1994	Рассольник Ленинградский/ цыпленок отварной	200 (180/20)	13,5	5,0	14,5	147,0	0,08	6,1	----	27,2	154,0	28,4	1,5
ттк 35	Филе цыпленка рубленое, запеченное с помидором	90	18,1	12,9	2,9	201,0	0,08	3,97	0,03	99,29	190,85	26,04	1,38
469/ 1994	Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,3	221,0	0,06	----	----	12,0	35,4	18,0	0,9
628/ 1994	Чай с сахаром	200	0,2	---	15,0	58,0	---	----	---	2,5	---		0,4
												2,5	
Тн	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61,0	0,05	---	---	9,3	54,5	16,3	0,7
тн	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72,0	0,06	---	---	12,6	60,5	18,7	0,9
	Итого		41,6	24,7	98,9	770,0	0,35	16,1	0,03	176,8	520,5	118,3	5,98
Пятница													
Т-24 1994	Гарнировка: помидор свежий	60	0,6	----	2,2	12,0	0,04	15,0	----	8,4	15,6	12,0	0,6
140/ 2004 Т17/ 1994	Суп картофельный с макаронными изделиями/ цыпленок отварной	200 (180/20)	12,1	3,5	17,3	145,0	0,09	6,4	----	27,2	127,0	26,6	1,3
Ттк30	Жаркое «Сюрприз»	240	22,6	12,6	38,2	336,0	0,2	41,5	0,4	39,0	273,6	76,8	3,1
Ттк 1	АК Компот «Южный»	200	0,3	---	28,0	120,0	---	---	---	17,0	12,0	9,0	2,2
Тн	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61,0	0,05	---	---	9,3	54,5	16,3	0,7
тн	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72,0	0,06	---	---	12,6	60,5	18,7	0,9
	Итого		39,9	6,7	115,5	746,0	0,44	62,9	0,4	113,5	543,2	159,4	8,8

Вторая неделя

ОБЕД

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Мас- са пор ции	Пищевые вещества (г)			Энергети че-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													
134/ 2004 112/ 2004	Суп крестьянский с крупой/ фрикадельки мясные	210 (190/20)	9,4	6,0	10,4	125,0	0,06	7,6	0,01	37,8	216,8	28,0	0,8
499/ 2004	Котлета рубленая из бр.- цыплят	90	17,7	10,5	8,7	216,0	0,5	0,23	---	39,1	151,2	30,1	1,5
465/ 1994	Рис отварной	150	3,6	6,0	36,8	219,0	0,03	---	---	22,5	51,0	15,0	0,7
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
тн	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61,0	0,05	---	---	9,3	54,5	16,3	0,7
тн	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72,0	0,06	---	---	12,6	60,5	18,7	0,9
	Итого		35,4	23,1	104,5	774,0	0,71	67,8	0,01	141,7	547,0	8,1	8,2
Вторник													
111/ 2004	Борщ «Сибирский»/ цыпленок отварной	200 (180/20)	14,7	4,4	14,0	159,0	0,07	7,7	---	50,9	74,7	34,5	1,7

374/ 2004	Рыба, тушенная в томате 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	
472/ 1994	Пюре картофельное	150	3,2	6,8	21,9	164,0	0,13	5,4	---	42,0	82,5	30,0	0,05
638, 704/ 2004	АК Компот из плодов или ягод сушеных или напиток из кураги	200	0,4	---	27,3	107,0	0,01	---	---	16,0	30,0	8,0	0,6
Тн	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61,0	0,05	---	---	9,3	54,5	16,3	0,7
тн	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72,0	0,06	---	---	12,6	60,5	18,7	0,9
	Итого		36,2	20,9	97,8	688,0	0,42	17,8	0,01	175,6	491,4	141,0	4,95
			Среда										
Т-24 1994	Гарнировка: огурец свежий	60	0,1	---	0,6	4,0	0,01	2,5	---	5,8	10,5	3,5	0,1
133/ 2004	Суп картофельный/ рыбная консерва Г 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
473/ 1997	Шницель	90	14,2	13,0	14,4	232,0	---	---	---	13,3	119,0	1,6	1,6
463/ 1994	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,1	9,1	41,6	279,0	0,2	---	---	48,0	210,0	57,0	4,7
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37,0	---	---	0,02	1,1	0,95	0,15	0,01
628/ 1994	АК 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	16,3	0,7
тн	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72,0	0,06	---	---	12,6	60,5	18,7	0,9
	Итого		35,3	30,7	120,9	906,0	0,42	22,2	0,68	123,5	475,3	134,8	9,51
			Четверг										
160/ 2004	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,0	2,1	17,0	119,0	0,06	0,6	0,02	120,0	100,0	20,0	0,4
Ттк2	Плов по-домашнему	240	19,3	37,9	56,3	460,0	0,6	4,0	---	43,2	315,0	57,6	2,9
Ттк 1	Компот «Южный»	200	0,3	---	28,0	120,0	---	---	---	17,0	12,0	9,0	2,2
тн	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72,0	0,06	---	---	12,6	60,5	18,7	0,9
Ттк 21, 34	Рулет с вареным сгущенным молоком, изюмом и кокосовой стружкой или эклер с вареным сгущенным молоком	45-75	6,2	5,8	31,5	240,0	0,2	0,2	0,1	86,4	122,5	23,4	1,4
	Итого		32,2	46,2	149,7	1011,0	0,9	4,8	0,12	279,2	610,0	128,7	7,8
			Пятница										
Т-24 1994	Гарнировка: помидор свежий	60	0,6	---	2,2	12,0	0,04	15,0	---	8,4	15,6	12,0	0,6
138/ 2004 Т1, Т-17 1994	Суп картофельный с крупой/ цыпленком отварным	200 (180/20)	13,1	3,4	10,0	138,0	0,1	4,6	0,02	29,3	52,3	36,8	1,4
Ттк 20	Гуляш из филе цыпленка	50/50	20,4	5,1	3,8	144,0	0,7	2,6	---	11,4	153,5	25,1	1,5
469/ 1994	Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,3	221,0	0,06	---	---	12,0	35,4	18,0	0,9
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
тн	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72,0	0,06	---	---	12,6	60,5	18,7	0,9
	Итого		44,0	15,3	96,3	708,0	1,0	24,2	0,02	85,5	357,8	9,7	6,4