

СОГЛАСОВАНО

Директор


 УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ООО «Комбинат питания «Школьник»  
 А.М. Волков

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

Первая неделя

ЗАВТРАК

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Понедельник</b>						
T-24/1994	Гарнировка: огурец свежий	35	0,2	----	0,9	5,0
444/1994 528/1994	Птица, тушенная в соусе красном основном	70/30	20,5	15,6	3,1	212,0
469/1994	Макаронные изделия отварные	160	5,7	6,6	37,7	235,0
629/1994	Чай с лимоном	200/7	0,3	---	15,2	60,0
тн	Хлеб пшеничный	25/2	3,8	0,4	25,8	122,0
	<b>Итого</b>		<b>30,5</b>	<b>22,6</b>	<b>82,7</b>	<b>634,0</b>
<b>Вторник</b>						
324/1997	Яйца вареные	1шт(40 г)	5,1	4,6	0,3	63,0
2/2004	Бутерброд с повидлом	20/5/25	1,7	4,3	23,5	134,0
T-4/2004 Колонка 1	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» молочная	230	10,1	7,1	46,4	273,0
тн	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37,0
762/1997	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103,0
тн	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61,0
	<b>Итого</b>		<b>20,2</b>	<b>21,9</b>	<b>103,6</b>	<b>671,0</b>
<b>Среда</b>						
214/2004	Гарнировка: капуста тушенная	40	1,1	1,9	4,3	37,0
499/2004	Котлета рубленая из бр.- цыплят	60	11,8	7,0	5,8	144,0
465/1994	Рис отварной	200	4,8	8,0	49,1	284,0
Tтк46	Чай с шиповником	200	0,4	----	18,8	81,0
тн	Хлеб пшеничный	25/2	3,8	0,4	25,8	122,0
	<b>Итого</b>		<b>21,9</b>	<b>17,3</b>	<b>103,8</b>	<b>668,0</b>
<b>Четверг</b>						
3/1997	Бутерброды с сыром	5/ 20/25	6,7	10,0	10,3	157,0
473/1997	Биточки	60	9,5	8,6	9,6	155,0
T-4/1994 Колонка 3	Каша пшеничная вязкая	210	5,9	9,5	33,6	227,0
тн	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
тн	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61,0
	<b>Итого</b>		<b>30,0</b>	<b>38,8</b>	<b>75,9</b>	<b>757,0</b>
<b>Пятница</b>						
T-4/2004 Колонка 1	Каша рисовая молочная	185	5,6	3,4	42,3	205,0
тн	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37,0
693/ 2004	Какао с молоком	200	4,9	5,9	32,5	190,0
тн	Хлеб пшеничный	25/2	3,8	0,4	25,8	122,0
тн	Фрукты свежие в ассортименте	110	1,0	0,2	8,9	44,0
	<b>Итого</b>		<b>15,3</b>	<b>14,0</b>	<b>109,6</b>	<b>598,0</b>

Вторая неделя

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская цен- ность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Понедельник</b>						
T24/1994	Гарнировка: помидор свежий	40	0,4	----	1,5	8,0
Tтк9	Сарделька по-таирски	60	11,5	7,6	5,0	98,0
469/1994	Макаронные изделия отварные	200	7,1	8,4	47,0	294,0
628/1994	Чай с сахаром	200	0,2	---	15,0	58,0
тн	Хлеб пшеничный	25/2	3,8	0,4	25,8	122,0
	<b>Итого</b>		<b>23,0</b>	<b>16,4</b>	<b>94,3</b>	<b>580,0</b>
<b>Вторник</b>						
324/ 1997	Яйца вареные	1шт(40 г)	5,1	4,6	0,3	63,0
2/2004	Бутерброд с повидлом	20/5/25	1,7	4,3	23,5	134,0
T-4/2004	Каша пшеничная молочная	230	6,9	10,4	52,0	254,0
Колонка 1						
тн	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37,0
693/ 2004	Какао с молоком	200	4,9	5,9	32,5	190,0
тн	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61,0
	<b>Итого</b>		<b>20,5</b>	<b>29,5</b>	<b>121,3</b>	<b>739,0</b>
<b>Среда</b>						
362/2004	Пудинг из творога (запеченный)	150	45,3	16,4	31,1	350,0
Tтк25	Сладкая подлива	40	0,1	-----	17,3	67,0
762/1997	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103,0
тн	Хлеб пшеничный	25/2	3,8	0,4	25,8	122,0
тн	Фрукты свежие в ассортименте	110	0,4	0,4	11,1	54,0
	<b>Итого</b>		<b>51,0</b>	<b>18,8</b>	<b>105,7</b>	<b>696,0</b>
<b>Четверг</b>						
3/2004	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,9	10,3	12,6	162,0
T-4/2004	Каша манная	270	8,7	4,8	44,8	245,0
Колонка 1						
тн	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
тн	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61,0
	<b>Итого</b>		<b>23,5</b>	<b>25,8</b>	<b>79,8</b>	<b>625,0</b>
<b>Пятница</b>						
T-24/1994	Гарнировка: огурец свежий	40	0,2	----	1,0	6,0
388/2004	Котлета рыбная	60	10,5	6,2	10,0	114,0
465/1994	Рис отварной	200	4,8	8,0	49,1	284,0
Tтк46	АК Чай с шиповником	200	0,4	----	18,8	81,0
тн	Хлеб пшеничный	25/2	3,8	0,4	25,8	122,0
	<b>Итого</b>		<b>19,7</b>	<b>14,6</b>	<b>104,7</b>	<b>607,0</b>