

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

ОБЕД

№ репс	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Понедельник						
124/2004 112/2004	Щи из свежей капусты с картофелем/ фрикадельки мясные	250 (235/15)	7,7	5,7	10,1	120,0
Тгк-26 600/2004	Биточек «Гнездышко» с соусом сметанным	100(70/30)	12,6	10,5	6,5	171,0
465/1994	Рис отварной	200	4,8	8,0	49,1	292,0
Тгк46	АК Чай с шиповником	200	0,4	----	18,8	81,0
тн	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61,0
тн	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72,0
	Итого		29,8	24,8	114,3	797,0
Вторник						
139/2004 106А/2004	Суп картофельный с бобовыми на костном бульоне	250	10,4	6,8	29,1	218,0
388/2004	Котлета рыбная с соусом сметанным с томатом	100(70/30)	12,9	8,8	13,7	158,0
472/1994	Пюре картофельное	200	4,3	9,1	29,2	219,0
638,704/2004	АК Компот из плодов или ягод сушеных или напиток из кураги	200	0,4	----	27,3	107,0
тн	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61,0
тн	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72,0
	Итого		32,3	25,3	129,1	835,0
Среда						
110/2004 112/2004	Борщ с капустой и картофелем/ фрикадельки мясные	250 (235/15)	7,6	5,7	13,9	143,0
422,423/ 1994 601/2004	Тефтели с соусом сметанным с томатом	100 (70/30)	11,6	16,2	15,8	247,0
463/1994	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,9	10,9	49,9	335,0
705/2004 Тгк 37	АК Компот из свежих яблок и ягод или напиток из плодов шиповника	200	0,6	----	24,8	97,0
тн	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72,0
Тгк21, 34	Рулет с вареным сгущенным молоком, изюмом и кокосовой стружкой или эклер с вареным сгущенным молоком	45-75	3,6	5,8	20,2	165,0
	Итого		36,7	39,0	141,5	1059,0
Четверг						
132/2004 Т1,Т17/1994	Рассольник Ленинградский/ цыпленок отварной	250 (235/15)	12,1	7,0	18,8	165,0
тгк35	Филе цыпленка рубленное, запеченное с помидором	100	20,1	14,3	3,2	223,0
469/ 1994	Макаронные изделия отварные	200	7,1	8,3	47,1	295,0
628/1994	Чай с сахаром	200	0,2	---	15,0	58,0
Тн	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61,0
тн	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72,0
	Итого		43,8	30,2	113,9	874,0
Пятница						
Т-24/1994	Гарнировка: помидор свежий	100	1,0	----	3,7	20,0
140/ 2004 Т1 т17/1994	Суп картофельный с макаронными изделиями/	250 (235/15)	10,3	3,9	22,5	160,0

	цыпленок отварной	240	22,6	12,6	38,2	336,0
Ттк30	Жаркое «Сюрприз»	200	0,3	---	28,0	120,0
Ттк 1	АК Компот «Южный»	25	1,9	0,2	12,9	61,0
Тн	Хлеб пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72,0
тн	Хлеб ржано-пшеничный		38,5	17,1	122,2	769,0
	Итого					

ОБЕД

Вторая неделя

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская цен- ность (ккал)
			Б	Ж	У	
			4	5	6	7
Понедельник						
		250	9,4	6,5	12,8	136,0
134/2004	Суп крестьянский с крупой/	(235/15)				
112/2004	фрикадельки мясные	100(70/30)	14,4	9,8	8,8	193,0
499/2004	Котлета рубленая из бр.- цыплят с					
601/2004	соусом сметанным с томатом	200	4,8	8,0	49,1	292,0
465/1994	Рис отварной	200	0,4	----	18,8	81,0
Ттк46	АК Чай с шиповником	25	1,9	0,2	12,9	61,0
тн	Хлеб пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72,0
тн	Хлеб ржано-пшеничный		33,3	24,9	119,3	835,0
	Итого					
Вторник						
		250	13,4	4,9	17,3	173,0
111/2004	Борщ «Сибирский»/	(235/15)				
Т-1,Т-17	цыпленок отварной	100	13,6	9,1	4,8	125,0
1994		(50/50)				
374/2004	Рыба, тушенная в томате с овощами	200	4,3	9,1	29,2	219,0
472/1994 *	Пюре картофельное	200	0,4	----	27,3	107,0
638,704/	АК Компот из плодов или ягод сушеных					
2004	или напиток из кураги	25	1,9	0,2	12,9	61,0
Тн	Хлеб пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72,0
тн	Хлеб ржано-пшеничный		36,0	23,7	108,4	757,0
	Итого					
Среда						
		250	8,1	4,2	22,7	181,0
133/2004	Суп картофельный/	(15/235)				
Т1/3 1994	рыбная консерва	100(70/30)	11,6	11,7	13,2	205,0
473/1997	Шницель с соусом сметанным с томатом	200	12,1	12,1	55,5	372,0
601/2004						
463,	Каша гречневая рассыпчатая или вязкая	200	0,2	---	15,0	58,0
464/1994		25	1,9	0,2	12,9	61,0
Табл4	АК Чай с сахаром	33	2,4	0,4	16,9	72,0
628/1994	Хлеб пшеничный		36,3	28,6	136,2	949,0
тн	Хлеб ржано-пшеничный					
тн						
	Итого					
Четверг						
		250	5,0	2,6	21,3	149,0
160/2004	Суп молочный с макаронными изделиями	250	20,1	39,5	58,6	479,0
Ттк2	Плов по-домашнему	200	0,3	---	28,0	120,0
Ттк 1	Компот «Южный»	33	2,4	0,4	16,9	72,0
тн	Хлеб ржано-пшеничный	70	11,3	15,7	93,1	392,0
Ттк14	Плюшка		39,1	58,2	217,9	1212,0
	Итого					
Пятница						
		250	11,6	3,7	14,3	152,0
138/2004	Суп картофельный с крупой/	(235/15)				
Т1,Т-17	цыпленком отварным	50/50	20,4	5,1	3,8	144,0
1994		190	6,7	7,9	44,7	280,0
Ттк20	Гуляш из филе цыпленка	200/7	0,3	---	15,2	60,0
469/ 1994	Макаронные изделия отварные	25	1,9	0,2	12,9	61,0
629/ 1994	Чай с лимоном	33	2,4	0,4	16,9	72,0
тн	Хлеб пшеничный		43,3	17,3	107,8	769,0
тн	Хлеб ржано-пшеничный					
	Итого					