


СОГЛАСОВАНО:

Руководитель
Управления Федеральной службы
По надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия
человека по Республике Марий Эл


С.И. Булатова
*экспертное заключение
от 11.08.2020
№ 1644*

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ООО «Комбинат питания «Школьник»



Л.Л. Высоцкая

Перспективное меню для обучающихся с 1 по 4 класс 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.

ЗАВТРАК

г. Йошкар – Ола

Первая неделя:

Завтрак

№ реп	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
Понедельник													
T-24 1994	Гарнировка: горошек зеленый косервиров.	20	0,6	----	1,2	7,7	0,5	2,0	---	---	12,4	4,2	0,1
Tтк11	Бифштекс «Детский»	50	8,1	9,3	3,0	138,0	---	0,2	---	12,3	75,5	17,6	0,8
463 1994	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,9	42,6	279,0	0,2	---	---	48,0	210,0	55,9	3,9
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37,0	---	---	0,02	1,1	0,95	0,15	0,01
630/ 1994	Чай с молоком	150/50/ 15	1,6	1,6	17,3	87,0	0,001	0,09	0,6	72,7	53,8	12,9	0,9
	Хлеб ржано- пшеничный	33	3,6	0,9	28,1	107,0	0,06	---	---	12,6	60,5	18,7	0,92
	Итого		22,6	23,8	92,3	656,0	0,77	2,29	0,62	146,7	413,2	109,5	6,6
Вторник													
482/ 1994	Гарнировка: капуста тушеная	30	0,8	1,4	5,4	28,0	0,01	5,1	---	17,4	12,0	6,0	0,2
T-11/ 1994	Сосиска отварная	50	5,9	14,0	0,4	150,0	---	---	---	15,8	10,9	87,8	0,99
465/ 1994	Рис отварной	100	2,4	4,0	24,5	146,0	0,01	---	---	15,0	34,0	10,0	0,4
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37,0	---	---	0,02	1,1	0,95	0,15	0,01
591/ 1994	Кофейный напиток на молоке	200	2,4	1,8	26,0	135,0	-----	---	---	86,0	84,0	12,6	0,4
	Хлеб ржано- пшеничный	33	3,6	0,9	28,1	107,0	0,06	---	---	12,6	60,5	18,7	0,92
	Итого		15,1	26,2	84,5	603,0	0,08	5,1	0,02	147,9	202,4	135,3	2,9
Среда													
3/ 2004	Бутерброд с маслом с сыром	10/20/21	6,9	14,4	12,6	199,0	0,05	0,6	0,02	230,8	165,7	27,6	0,9
362 2004	Пудинг из творога (запеченный)	130	36,5	13,2	25,9	286,0	0,11	0,6	0,07	128,3	215,6	33,8	0,9
Tтк 25	Сладкая подлива	20	0,06	---	8,7	33,0	0,01	0,07	---	1,87	0,94	1,2	0,2
694/ 2004	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	3,9	25,4	151,0	0,04	0,4	0,02	117,5	114,0	16,5	0,6
	Итого		47,1	31,5	85,2	669,0	0,21	1,67	0,11	478,5	495,9	79,1	2,6
Четверг													
T-24/ 1994	Гарнировка: огурец соленый или свежий	25	0,8	----	2,5	3,5	0,01	2,5	2,5	5,8	10,5	3,5	0,2
388/ 2004	Котлета рыбная	60	16,9	10,7	4,8	183,0	0,1	3,9	0,02	63,1	20,6	46,3	2,7
472/ 1994	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	164,0	0,1	5,4	---	42,0	82,5	30,0	1,0
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37,0	---	---	0,02	1,1	0,95	0,15	0,01
638, 704/ 2004	Компот из изюма или напиток из кураги	200	1,1	---	31,5	116,0	0,01	---	---	32,0	30,0	22,0	2,4
	Хлеб ржано-	33	3,6	0,9	28,1	107,0	0,06	---	----	12,6	60,5	18,7	0,9

	пшеничный												
	Итого		25,6	22,5	88,9	611,0	0,28	11,8	2,5	156,6	205,1	120,7	
Пятница													
45/ 2004	Гарнировка: Салат из кв.капусты	30	0,4	1,5	2,4	25,0	0,01	7,2	---	13,4	10,0	4,6	0,4
499/ 2004	Котлета, рублен. из филе цыпленка	60	11,8	7,0	5,8	144,0	0,4	0,15	---	26,0	100,8	20,0	0,96
469/ 1994	Изделия макаронные 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
700, 705/ 2004	АК Напиток или компот плодово-ягодный Ттк 27,28,37	200	0,8	---	30,0	119,0	0,03	52,8	---	13,6	4,0	4,0	5,6
	Хлеб ржано-пшеничный	33	3,6	0,9	28,1	107,0	0,06	---	---	12,6	60,5	18,7	0,92
	Итого		21,9	19,7	101,7	653,0	0,56	60,2	0,02	78,7	210,8	65,5	8,79
Вторая неделя													
Понедельник													
T-24 1994	Гарнировка: огурец консервированный или свежий	25	0,8	---	2,5	3,5	0,01	2,5	2,5	5,8	10,5	3,5	0,2
Ттк 2 693/ 2004	Плов по-домашнему Какао с молоком	50/100 200	16,8 4,9	15,9 5,0	29,8 32,5	316,0 190,0	0,4 0,04	2,5 ---	---	27,0 86,0	196,9 121,8	36,0 12,6	1,8 0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	33	3,2	0,9	28,1	107,0	0,06	---	---	12,6	60,5	18,7	0,9
	Итого		25,7	21,8	92,9	617,0	0,51	5,0	2,52	131,4	389,7	70,8	3,3
Вторник													
78/ 2004	Гарнировка: икра свекольная	30	1,4	2,2	4,8	40,0	---	7,9	---	11,6	10,0	4,4	0,5
T-11/ 1994	Колбаса варенная отварная	60	7,0	13,6	---	151,0	---	---	---	17,4	106,8	13,2	1,02
464/ 1994	Каша пшенная	150	6,6	7,5	38,4	251,0	0,15	---	---	33,2	136,0	63,0	5,4
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37,0	---	---	0,02	1,1	0,95	0,15	0,01
591/ 1994	Кофейный напиток на молоке	200	2,4	1,8	26,0	135,0	---	---	---	86,0	84,0	12,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	33	3,2	0,9	28,1	107,0	0,06	---	---	12,6	60,5	18,7	0,92
	Итого		20,6	30,1	97,4	721,0	0,21	7,9	0,02	161,9	398,3	112,1	8,25
Среда													
324/ 1997	Яйцо куриное отварное вкрутую	1 шт	5,1	4,6	0,3	63,0	0,08	---	---	22,0	86,0	5,0	1,0
T-4/ 2004	Каша вязкая на молоке «Геркулес» или манная	180	7,9	5,6	36,4	219,0	0,13	---	---	127,8	109,0	68,9	3,2
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,0	---	---	0,04	2,2	1,9	0,3	0,02
Ттк 1	Компот «Южный»	200	0,3	---	28,0	120,0	---	---	---	17,0	12,0	9,0	2,2
	Хлеб ржано-пшеничный	33	3,2	0,9	28,1	107,0	0,06	---	---	12,6	60,5	18,7	0,92
	Итого		16,6	19,3	92,9	583,0	0,27	---	0,04	181,6	269,4	101,9	7,34
Четверг													
T-24 1994	Гарнировка: горошек зеленый консервиров.	20	0,6	---	1,2	7,7	0,04	2,0	---	---	12,4	5,4	0,1
Ттк/ 39	Рыба по «Школьному»	60	19,3	9,7	2,5	176,0	0,06	---	0,03	44,0	190,4	41,2	2,6

472/1994	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	164,0	0,1	5,4	---	42,0	82,5	30,0	1,05
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37,0	---	---	0,02	1,1	0,95	0,15	0,01
638/704/2004	Компот из изюма или напиток из кураги	200	1,1	---	31,5	116,0	---	---	---	32,0	30,0	22,0	2,4
	Хлеб ржано-пшеничный	33	3,8	0,9	28,9	107,0	0,06	---	---	12,6	60,5	18,7	0,92
	Итого		28,0	21,5	86,1	608,0	0,26	7,4	0,05	131,7	376,8	117,5	7,08

Пятница

45/2004	Гарнировка: Салат из кв. капусты	30	0,4	1,5	2,4	25,0	0,01	7,2	----	13,4	10,0	4,6	0,4
482/2004	Птица отварная (бедро)	70	12,6	3,9	0,4	161,0	0,04	1,75	0,02	14,2	12,1	13,0	0,2
469/1994	Изделия макаронные отварные	150	5,3	6,2	35,3	221,0	0,06	---	---	9,0	36,0	18,0	0,9
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37,0	----	----	0,02	1,1	0,95	0,15	0,0
694/2004	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	3,9	25,4	151,0	0,04	0,4	0,02	117,5	114,0	16,5	0,56
	Хлеб ржано-пшеничный	33	3,8	0,9	28,9	107,0	0,06	---	---	12,6	60,5	18,7	0,9
	Итого		25,8	20,5	92,5	702,0	0,21	9,4	0,06	167,8	233,6	71,0	3,0

Третья неделя

Понедельник

T-24/1994	Гарнировка: горошек зеленый косервиров.	20	0,6	---	1,2	7,7	0,04	2,0	----	---	12,4	5,4	0,1
Tтк 10	Биточки рубленые	60	10,0	10,4	9,8	186,0	---	---	---	9,6	90,6	162,0	0,9
463/1994	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,9	42,6	279,0	0,2	---	---	48,0	210,0	55,9	3,9
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37,0	----	----	0,02	1,1	0,95	0,15	0,01
700,702/2004	Напиток или компот плодово-ягодный Ттк 27,28,37	200	0,8	----	30,0	119,0	0,03	52,8	----	13,6	4,0	4,0	5,6
	Хлеб ржано-пшеничный	33	3,6	0,9	28,1	107,0	0,06	---	---	12,6	60,5	18,7	0,92
	Итого		23,7	23,3	111,8	736,0	0,33	54,8	0,02	84,9	378,5	246,2	11,4

Вторник

482/1994	Гарнировка: капуста тушенная	30	0,8	1,4	5,4	28,0	0,01	5,1	---	17,4	12,0	6,0	0,2
T-11/1994	Сосиска отварная	50	5,9	14,0	0,4	150,0	---	---	---	15,8	10,9	87,8	0,95
465/1994	Рис отварной	120	2,9	4,8	29,4	175,0	0,03	---	---	18,0	40,8	12,0	0,45
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37,0	---	---	0,02	1,1	0,95	0,15	0,0
591/1994	Кофейный напиток на молоке	200	2,4	1,8	26,0	135,0	----	---	---	86,0	84,0	12,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	33	3,6	0,9	28,1	107,0	0,06	---	---	12,6	60,5	18,7	0,9
	Итого		15,6	27,0	89,4	632,0	0,1	5,1	0,02	150,9	209,2	137,3	3,0

Среда

3/2004	Бутерброд с маслом с сыром	10/20/21	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	Каша рисовая молочная	180	5,4	3,1	40,0	214,0	0,04	0,6	0,02	77,8	79,4	15,0	0,2
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37,0	----	----	0,02	1,1	0,95	0,15	0,0

638/704/2004	Компот из изюма или напиток из кураги	200	1,1	---	31,5	116,0	---	---	---	32,0	30,0	22,0	2,99
	Хлеб ржано-пшеничный	33	3,2	0,9	28,1	107,0	0,06	---	---	12,6	60,5	18,7	0,92
	Итого		16,6	22,5	112,3	673,0	0,15	1,2	0,06	341,7	336,6	83,5	9,0

Четверг

T-24/1994	Гарнировка: огурец консервированный или свежий	25	0,8	----	2,5	3,5	0,01	2,5	2,5	5,8	10,5	3,5	0,2
374/2004	Рыба, тушенная с овощами	60/50	18,6	11,8	5,3	201,0	0,08	4,3	0,03	69,4	22,7	50,9	3,0
472/1994	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	164,0	0,1	5,4	---	42,0	82,5	30,0	1,05
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37,0	----	---	0,2	1,1	0,95	0,15	0,01
705/2004	Напиток из плодов шиповника	200	0,8	---	30,0	119,0	0,03	240,0	---	13,6	4,0	4,0	5,6
	Хлеб ржано-пшеничный	33	3,6	0,9	28,1	107,0	0,06	---	----	12,6	60,5	18,7	0,92
	Итого		27,0	23,6	87,9	632,0	0,28	252,2	2,7	144,5	181,2	107,3	10,8

Пятница

T-24/1994	Гарнировка: кукуруза сахарная	20	0,4	----	2,2	11,6	----	1,0	---	---	50,0	---	----
Ttk/20	Гуляш из филе цыпленка	60/50	24,6	6,2	4,7	218,0	0,9	3,2	---	13,7	185,7	30,4	1,8
469/1994	Макароньы отварные	150	5,7	6,7	37,2	235,0	0,1	----	----	12,0	34,5	18,0	0,9
694/2004	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	3,9	25,4	151,0	0,04	0,4	0,02	117,5	114,0	16,5	0,56
	Хлеб ржано-пшеничный	34	3,8	0,9	28,9	107,0	0,06	---	---	12,6	60,5	18,7	0,92
	Итого		38,2	17,7	98,4	723,0	1,1	4,6	0,02	155,8	444,7	83,6	4,18

Четвертая неделя

Понедельник

T-24/1994	Гарнировка: горошек зеленый консервированный	20	0,6	---	1,2	7,7	0,5	2,0	---	---	12,4	4,2	0,1
450/2004	Шницель натур. рубленный	60	15,6	16,8	4,8	227,0	0,08	----	2,8	10,8	160,0	18,6	3,1
463/1994	Каша гречневая рассыпчатая	140	8,1	7,3	39,7	260,0	0,2	---	---	49,9	218,0	58,1	4,1
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37,0	---	---	0,02	1,1	0,95	0,15	0,0
630/1994	Чай с молоком	150/50/15	1,6	1,6	17,3	87,0	0,01	0,08	0,5	60,5	45,4	7,0	0,0
	Хлеб ржано-пшеничный	33	3,6	0,9	28,1	107,0	0,06	---	---	12,6	60,5	18,7	0,92
	Итого		29,5	30,7	91,2	723,0	0,85	2,08	3,3	134,9	497,3	106,8	8,2

Вторник

482/1994	Гарнировка: капуста тушенная	30	0,8	1,4	5,4	28,0	0,01	5,1	---	17,4	12,0	6,0	0,2
T-11/1994	Сосиска отварная	50	5,9	14,0	0,4	150,0	---	---	---	15,8	10,9	87,8	0,1
465/1994	Рис отварной	120	2,9	4,8	29,4	175,0	0,03	---	---	18,0	40,8	12,0	0,4
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37,0	---	---	0,02	1,1	0,95	0,15	0,0

591/ 1994	Кофейный напиток на молоке	200	2,4	1,8	26,0	135,0	-----	---	---	86,0	84,0	12,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	33	3,6	0,9	28,1	107,0	0,06	---	---	12,6	60,5	18,7	0,9
	Итого		15,6	27,0	89,4	632,0	0,1	5,1	0,2	150,9	209,2	137,3	2,1
Среда													
324/ 1994	Яйцо отварное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63,0	0,08	-----	-----	22,0	86,0	5,0	1,0
366/ 2004	Запеканка из творога	130	22,2	15,9	20,1	314,8	0,13	0,7	0,05	202,5	276,1	34,2	0,7
Ттк 25	Сладкая подлива	20	0,06	---	8,7	33,0	0,01	0,07	---	1,87	0,94	1,2	0,18
704, 638/ 2004	АК Напиток из кураги или компот из изюма	200	0,9	---	16,1	117,0	0,01	---	---	32,0	30,0	22,0	2,4
	Хлеб ржано-пшеничный	33	3,6	0,9	28,1	107,0	0,06	-----	-----	12,6	60,5	18,7	0,9
	Итого		31,9	21,4	74,1	630,8	0,3	0,77	0,05	271,0	453,4	82,1	5,2
Четверг													
45/ 2004	Гарнировка: Салат из кв. капусты	30	0,4	1,5	2,4	25,0	0,01	7,2	---	13,4	10,0	4,6	0,4
Ттк 30	Жаркое «Сюрприз»	50/150	17,5	10,8	29,6	261,0	0,2	32,3	0,4	30,3	212,5	59,6	2,5
591/ 1994	Кисель	200	---	---	41,2	160,0	---	---	---	4,0	7,7	-----	---
	Хлеб ржано-пшеничный	33	3,6	0,9	28,1	107,0	0,06	---	-----	12,6	60,5	18,7	0,9
	Итого		21,5	13,2	101,3	553,0	0,27	39,5	0,4	60,3	290,7	88,3	3,8
Пятница													
78/ 2004	Гарнировка: Икра свекольная	30	1,4	2,2	4,8	40,0	-----	7,9	-----	11,6	10,0	4,4	0,5
Ттк 13	Котлета «Улыбка» туше. в соусе	60/30	8,4	6,9	4,9	116,0	0,13	1,3	0,01	23,0	151,0	20,5	1,5
469/ 1994	Изделия макарон. отварные	150	5,3	6,2	35,3	221,0	0,06	---	---	12,0	34,5	18,0	0,9
694/ 2004	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	3,9	25,4	151,0	0,04	0,4	0,02	117,5	114,0	16,5	0,56
	Хлеб ржано-пшеничный	33	3,6	0,9	28,1	107,0	0,06	---	---	12,6	60,5	18,7	0,92
	Итого		22,4	20,1	98,5	635,0	0,29	9,6	0,03	176,7	370,0	78,1	4,38

Директор
ООО «Комбинат питания «Школьник»

 Л.Л. Высоцкая