

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Руководителя
Управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия
человека по Республике Марий Эл
МАРИЙ ЭЛ
С. И. Булатова



Перспективное десятидневное меню для обучающихся 7-11 лет, 12 и старше
в школьных столовых: 1,2,3,4,7,8,9,10,11,12,13,14,16,19,20,23,26,27,28,29,30,
1и 2 коррекционная

ОБЕДЫ

Прием пищи, наименование блюда и № рецептуры	Масса пор ции	Пищевые вещества (г)			Энергет иче- ская цен- ность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещ (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Первая неделя												
понедельник												
Щи из свежей капусты с картофелем 124/2004	200	3,6	3,5	8,4	77,0	0,06	17,6	---	40,0	76,0	18,0	0,6
Фрикадельки 112/2004	20	4,6	2,1	0,2	40,0	0,02	0,2	0,01	3,6	81,8	6,4	0,3
Птица тушен. в соусе (бедро) 487/2004	50/50	15,3	12,0	0,4	189,0	0,05	2,8	0,02	16,3	12,1	16,1	0,3
Макаронные изделия отварные 469/1994	150	5,3	6,2	35,3	221,0	0,06	---	---	12,0	34,5	18,0	0,9
АК Компот из кураги или изюма 638/2004	200	1,1	---	31,5	116,0	0,01	---	---	32,0	30,0	22,0	2,4
Хлеб пшеничный	21	1,8	0,8	12,5	63,0	0,04	---	---	7,8	45,8	13,7	0,6
Хлеб ржано-пшеничный	33	3,6	0,9	28,1	107,0	0,06	---	---	12,6	60,5	18,7	0,9
Итого		35,3	25,5	116,4	813,0	0,3	20,6	0,03	124,3	340,7	112,9	6,0
Вторник												
Борщ на к/б «Сибирский» 113/1994	200	5,3	3,6	15,2	124,0	0,04	8,0	---	52,0	78,0	26,0	1,1
Цыпленок отварной г17/1994 436	20	3,6	0,7	0,1	32,0	0,02	0,45	0,02	3,8	4,52	5,02	0,6
Рыба отварная 369/2004	50	11,5	3,9	---	81,0	0,04	---	0,02	18,0	76,5	9,0	1,5
Картофельное пюре 472/1994	150	3,2	6,8	21,9	164,0	0,1	5,4	---	42,0	82,5	30,0	1,1
Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37,0	--	---	0,02	1,1	0,95	0,15	0,01
АК Напиток плодово- ягодный 700,705/2004 и ттк 27,28	200	0,8	---	30,0	119,0	---	10	---	14,8	13,2	4,0	0,4
Хлеб пшеничный	21	1,8	0,8	12,5	63,0	0,04	---	---	7,8	45,8	13,7	0,6
Хлеб ржано-пшеничный	33	3,6	0,9	28,1	107,0	0,06	---	---	12,6	60,5	18,7	0,9
Итого		29,0	20,8	107,9	727,0	0,3	23,9	0,06	152,1	362,0	106,6	6,2
Среда												
Суп молочный с рисом 161/2004	200	4,6	4,6	16,4	116,0	0,03	1,0	0,02	124,3	91,0	16,6	0,3
Фрикаделька тушен.в соусе сметанном с томатом 481/1997	55/30	14,2	17,6	15,3	271,0	0,1	1,8	0,02	18,9	92,4	25,3	0,9

Каша гречневая т 4/1994 149	130	7,5	6,8	36,9	242,0	0,2	---	---	41,6	182,0	49,4	4,1
АК Чай с сахаром 628/1994	200	0,2	---	15,0	58,0	---	---	---	2,5	4,0	2,5	0,4
Хлеб пшеничный	21	1,8	0,8	12,5	63,0	0,04	---	---	7,8	45,8	13,7	0,6
Хлеб ржано-пшеничный	33	3,6	0,9	28,1	107,0	0,1	---	---	12,6	60,5	18,7	0,9
Итого		31,9	30,7	124,2	857,0	0,47	2,8	0,04	207,7	475,7	126,2	7,2
ЧЕТВЕРГ												
Суп картофельный с рыбной консервой 133/2004 т 1/3 1994	20/200	1,0	2,5	4,8	163,0	0,1	20,2	0,66	31,6	20,3	35,8	1,1
Колбаса варенная отварная т 11/1994 423	50	5,8	11,3	----	126,0	--	---	---	4,2	89,4	10,2	1,1
Рис отварной т 4/1994 149	140	3,4	5,6	34,3	204,0	0,02	---	---	13,5	83,0	10,0	0,8
Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37,0	--	---	0,02	1,1	0,95	0,15	0,01
АК Компот «Южный» ттк 1	200	0,3	---	20,8	120,0	---	---	---	17,0	12,0	9,0	2,2
Хлеб пшеничный	21	1,8	0,8	12,5	63,0	0,04	---	---	7,8	45,8	13,7	0,6
Хлеб ржано - пшеничный	33	3,6	0,9	28,1	107,0	0,06	---	---	12,6	60,5	18,7	0,9
Итого		15,9	20,1	100,6	820,0	0,22	20,2	0,68	87,8	312,0	97,6	6,7
ПЯТНИЦА												
Суп гороховый на к/б 139/2004	200	8,3	5,4	23,3	174,0	0,01	---	---	22,0	86,0	5,0	1,0
Сарделька по-Таирски ттк 9	50	8,6	6,3	4,2	82,0	0,06	0,2	0,03	51,9	122,0	15,5	1,2
Каша пшеничная т 4/1994 149	130	5,7	6,5	33,3	217,0	0,15	---	---	22,1	118,3	42,0	3,6
АК Кисель 591/1994	200	--	---	41,2	160,0	---	---	---	4,0	7,7	---	---
Хлеб пшеничный	21	1,8	0,8	12,5	63,0	0,04	---	---	7,8	45,8	13,7	0,6
Хлеб ржано - пшеничный	33	3,6	0,9	28,1	107,0	0,06	---	---	12,6	60,5	18,7	0,9
Итого		28,0	19,9	142,6	803,0	0,32	0,2	0,03	120,4	440,3	94,9	7,3
Вторая неделя												
Понедельник												
Суп картофельный с макаронными изделиями 140/2004	200	2,6	2,6	19,1	103,0	0,08	6,6	---	26,0	136,0	24,0	0,8
Цыпленок отварной т17/1994 436	20	3,6	0,7	0,1	32,0	0,02	0,5	0,02	3,8	4,52	5,02	0,6
Котлета из филе цыпленка 499/2004	50	9,8	5,8	4,8	120,0	0,3	0,12	----	21,7	84,0	16,7	0,8
Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37,0	--	---	0,02	1,1	0,95	0,15	0,01
Каша пшеничная т 4/1994 149	150	5,6	6,3	34,8	237,0	0,15	--	---	22,1	118,0	42,9	3,6
АК Чай с сахаром и лимоном 629/1994	200/7	0,3	---	15,2	60,0	---	---	---	2,5	4,0	2,8	0,4
Хлеб пшеничный	21	1,8	0,8	12,5	63,0	0,04	---	---	7,8	45,8	13,7	0,6
Хлеб ржано-пшеничный	33	3,8	0,9	28,1	107,0	0,06	---	---	12,6	60,5	18,7	0,9
Итого		27,4	21,2	114,6	759,0	0,7	7,22	0,04	104,8	453,1	123,7	7,7
Вторник												
Борщ на к/б 110/2004	200	3,5	3,5	11,7	96,0	0,04	5,6	---	34,0	78,0	24,0	1,0
Фрикадельки 112/2004	20	4,6	2,1	0,2	40,0	0,016	0,2	0,006	3,58	81,8	6,37	0,3
Рыба тушеная с овощами 374/2004	50/50	13,6	5,8	4,8	125,0	0,16	3,2	0,02	32,1	104,7	19,7	2,7
Картофельное пюре 472/1994	150	3,2	6,8	21,9	164,0	0,13	5,4	---	42,0	82,5	30,0	0,1
Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37,0	---	---	0,02	1,1	0,95	0,15	0,01
АК Компот из кураги или изюма 638/2004	200	1,1	---	31,5	116,0	0,01	---	---	32,0	30,0	22,0	2,4
Хлеб пшеничный	21	1,8	0,8	12,5	63,0	0,04	---	---	7,8	45,8	13,7	0,6
Хлеб ржано-пшеничный	33	3,6	0,9	28,1	107,0	0,06	---	---	12,6	60,5	18,7	0,9
Итого		31,4	24,0	110,8	748,0	0,46	14,4	0,05	165,2	484,3	134,6	8,0
Среда												
Рассольник ленинградский 132/2004	200	4,1	4,2	16,0	114,0	0,08	6,2	---	26,0	166,0	26,0	1,0
Цыпленок отварной т17/1994 436	20	3,6	0,7	0,1	32,0	0,02	0,5	0,02	3,8	4,52	5,02	0,6

Котлета «Улыбка» тушен.в соусе ттк 13	60/30	8,4	6,9	4,9	116,0	0,13	1,3	0,01	23,0	151,0	20,5	1,5
Макаронные изд. отварные 469/1994	150	5,3	6,2	34,9	222,0	0,04	---	---	8,0	23,0	12,0	0,6
Масло сливочное	5	0,06	4,1	0,06	37,0	---	---	0,02	1,1	0,95	0,15	0,01
АК Чай с сахаром 628/1994	200	0,2	---	15,0	58,0	---	2,0	---	2,5	4,0	2,5	0,4
Хлеб пшеничный	21	1,8	0,8	12,5	63,0	0,04	---	---	7,8	45,8	13,7	0,6
Хлеб ржано-пшеничный	33	3,6	0,9	28,1	107,0	0,06	---	---	12,6	60,5	18,7	0,9
Итого		27,1	23,8	111,6	749,0	0,4	10,0	0,05	94,8	455,8	98,6	5,6

Четверг

Суп гороховый на к/б139/2004	200	8,3	5,4	23,3	174,0	0,01	---	---	22,0	86,0	5,0	1,0
Сосиска молочная отварная т 11/1994 423	55	5,5	11,9	0,8	133,0	---	---	---	14,5	80,5	10,0	0,8
Каша гречневая т 4/1994 149	130	7,5	6,8	36,9	242,0	0,17	---	---	41,6	182,0	49,4	4,1
Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37,0	---	---	0,02	1,1	0,95	0,15	0,01
АК Компот «Южный» ттк/1	200	0,3	---	20,8	120,0	---	---	---	17,0	12,0	9,0	2,2
Хлеб пшеничный	21	1,8	0,8	12,5	63,0	0,04	---	---	7,8	45,8	13,7	0,6
Хлеб ржано-пшеничный	33	3,6	0,9	28,1	107,0	0,06	---	---	12,6	60,5	18,7	0,9
Итого		27,0	29,9	122,5	876,0	0,28	---	0,02	116,6	467,8	106,0	9,6

Пятница

Суп крестьянский с перловой или рисовой крупой 134/2004	200	5,3	4,3	11,3	98,0	0,04	8,2	---	38,0	150,0	24,0	0,6
Фрикадельки 112/2004	20	4,6	2,1	0,2	40,0	0,02	0,2	0,01	3,6	81,8	6,37	0,3
Оладьи с изюмом 682/1994	120	9,5	3,3	52,3	345,0	0,4	---	0,08	28,0	182,6	32,4	1,3
Сгущенное молоко	25	3,2	3,9	25,2	79,0	0,03	0,05	0,02	138,2	98,6	15,3	0,1
АК Напиток плодово-ягодный 700,705/2004 и ттк 27,28	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	0,9
Итого		27,0	14,5	147,1	788,0	0,58	248,5	0,11	221,4	577,5	100,8	8,8

Третья неделя

Понедельник

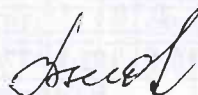
Суп картофельный с пшенной или рисовой крупой 138/2004	200	3,6	2,4	10,8	95,0	0,10	4,6	---	28,0	53,1	28,6	0,8
Фрикадельки 112/2004	20	4,6	2,1	0,2	40,0	0,016	0,2	0,01	3,6	81,8	6,37	0,31
Цыпленок отварн.(бедро) 487/2004	65	12,0	3,6	0,3	150,0	0,08	---	0,01	11,7	91,0	16,3	1,8
Макаронные изд.отварные 469/1994	150	5,3	6,2	34,9	222,0	0,04	---	---	8,0	23,0	12,0	0,6
Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37,0	---	---	0,02	1,1	0,95	0,15	0,01
АК Чай с лимоном 629/1994	200/7	0,3	---	15,2	60,0	0,002	2,0	---	2,5	4,0	2,8	0,41
Хлеб пшеничный	21	1,8	0,8	12,5	63,0	0,04	---	---	7,8	45,8	13,7	0,6
Хлеб ржано-пшеничный	33	3,6	0,9	28,1	107,0	0,06	---	---	12,6	60,5	18,7	0,92
Итого		31,2	20,1	102,1	774,0	0,3	6,8	0,04	75,3	360,2	98,6	4,45

Вторник

Борщ «Сибирский» 113/1994	200	5,3	3,6	15,2	124,0	0,04	8,0	---	52,0	78,0	26,0	1,1
Цыпленок отварной т17/1994 436	20	3,6	0,7	0,1	32,0	0,02	0,5	0,02	3,8	4,52	5,02	0,6
Котлета рыбная 388/2004	50	8,7	5,2	8,3	112,0	0,06	0,6	0,03	38,7	114,3	16,0	0,6
Картофельное пюре 472/1994	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

АК Компот «Южный» ттк1	200	0,3	---	20,8	120,0	---	---	---	17,0	12,0	9,0	2,2
Хлеб пшеничный	21	1,8	0,8	12,5	63,0	0,04	---	---	7,8	45,8	13,7	0,6
Хлеб ржано-пшеничный	33	3,6	0,9	28,1	107,0	0,06	---	---	12,6	60,5	18,7	0,9
Итого		26,5	22,1	107,0	759,0	0,32	14,5	0,07	175,0	398,6	118,6	7,1
Среда												
Суп гороховый нак/б139/2004	200	8,3	5,4	23,3	174,0	0,01	---	---	22,0	86,0	5,0	1,0
Биточки по- Белоруски 467/2004	50	9,8	8,7	1,2	120,0	0,06	0,7	----	9,9	123,0	14,9	0,73
Каша пшениная т 4/1994 149	140	6,2	7,0	35,8	234	0,16	----	----	22,1	118,0	42,9	3,6
Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37,0	---	---	0,019	1,1	0,95	0,15	0,01
АКЧай с сахаром 628/1994	200	0,2	----	15,0	58,0	----	----	----	2,5	4,0	2,5	0,4
Хлеб пшеничный	25	1,8	0,8	12,5	63,0	0,04	---	---	7,8	45,8	13,7	0,6
Хлеб ржано-пшеничный	33	3,6	0,9	28,1	104,0	0,06	---	---	12,6	60,5	18,7	0,92
Итого		29,9	26,9	116,0	799,0	0,3	0,7	0,019	78,0	374,3	97,9	7,3
Четверг												
Суп молочный с макарон. изделиями 160/2004	200	4,0	2,1	17,0	119,0	0,1	0,6	0,02	120,0	100,0	20,0	0,4
Колбаса отварная т 11/1994 423	50	5,8	11,3	----	126,0	--	---	---	4,2	89,4	10,2	1,1
Рис отварной т 4/1994 149	110	2,6	4,4	27,0	161,0	0,02	---	---	10,6	65,2	8,1	0,6
Капуста тушенная 482/1994	30	0,8	1,4	3,2	28,2	0,01	5,2	----	17,4	12,0	6,0	0,24
Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37,0	---	---	0,019	1,1	0,95	0,15	0,01
АК Компот из кураги или изюма 638/1994	200	1,1	---	31,5	116,0	0,01	---	---	32,0	30,0	22,0	2,4
Хлеб пшеничный	21	1,8	0,8	12,5	63,0	0,04	---	---	7,8	45,8	13,7	0,6
Хлеб ржано-пшеничный	33	3,6	0,9	28,1	107,0	0,06	---	---	12,6	60,5	18,7	0,9
Итого		19,7	25,0	119,4	757,2	0,24	5,8	0,04	205,7	403,9	98,9	6,3
Пятница												
Щи из свежей капусты с картофелем 124/2004	200	3,6	3,5	8,4	77,0	0,06	17,6	---	40,0	76,0	18,0	0,6
Фрикадельки 112/2004	20	4,6	2,1	0,2	40,0	0,016	0,2	0,01	3,58	81,8	6,37	0,31
Котлета мясная 473/1994	50	7,9	7,2	8,0	129,0	0,03	----	0,4	7,4	163,4	0,85	0,05
Каша гречневая т 4/1994 149	130	7,5	6,8	36,9	242,0	0,2	---	---	41,6	182,0	49,4	4,1
Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37,0	---	---	0,02	1,1	0,95	0,15	0,01
АКНапиток плодово-ягод- ный 700,705/2004 и ттк 27,28	200	0,8	---	30,0	119,0	---	10	---	14,8	13,2	4,0	0,4
Хлеб пшеничный	21	1,8	0,8	12,5	63,0	0,04	---	---	7,8	45,8	13,7	0,6
Хлеб ржано-пшеничный	33	3,6	0,9	28,1	107,0	0,06	---	---	12,6	60,5	18,7	0,9
Итого		29,8	25,4	124,2	814,0	0,4	27,8	0,43	128,9	623,7	111,2	7,0

Директор МП «КП «Школьник»



Л.Л. Высоцкая