



Согласовано

Директор МБОУ Верхнеотрадинская
СШ им. А.П. Ядрова
А.А. Яковлев

Утверждаю

Директор ООО Торговый дом Ядров



Двухнедельное меню для обучающихся с 7-11 лет

Наименование блюд	Номер По СР	Выход	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Первый день (понедельник)						
Завтрак						
Масло порциями	96*	10	0,05	8,25	0,08	75
Каша молоч.пшеничная с маслом	302*	180\5	18,44	9,14	21,03	262
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96
Фрукты	338	100	0,4	0,4	9,8	45
Итого			22,19	18,19	65,57	537
Обед						
Помидоры свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12
Суп картофельный с горохом	139*	200	4,71	3,73	15,96	118
Птица (филе) тушенная в смет соусе	493*	50\50	14,28	19,35	7,27	220
Макароны отварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	211
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
Итого			27,81	28,74	77,48	744
Всего			50	46,93	143,05	1281

Наименование блюд	Номер По РС	Выход	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Второй день						
Завтрак						
Сыр порциями	97*	10	2,30	3,90	0,00	36
Каша молочная овсяная с маслом	302*	180\5	17,63	12,96	23,61	267
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96
Итого			23,31	17,22	67,58	494
Обед						
Салат морковный с изюмом	612*	60	0,75	0,08	13,35	57
Борщ из св.капусты и картофеля со смет	110*	200\5	1,47	4,67	7,31	89
Тефтели рубленные с соусом	462*	90(60\30)	8,56	14,11	9,07	197
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8,76	6,62	43,08	271
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0,00	28,88	116
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
Итого			22,80	26,08	102,29	856
Всего			46,11	43,30	162,87	1350

Согласовано

Директор ИБОУ «Верхнекарская
СОШ им. А.Н.Афанасьева»
М.А.Ансейкина



Утверждаю

Директор «ООО Торговый дом Ядрин»
Матвеев



Наименование блюд	Номер По СР	выход	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Третий день (среда)						
Завтрак						
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132
Каша молочная рисовая с маслом	302*	180\5	22,08	15,42	26,55	244
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	28,70	152
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96
Фрукты	338	100	0,4	0,4	9,8	45
Итого			29,22	24,06	106,49	669
Обед						
Салат из свеклы	88**	60	0,76	9,04	4,59	103
Щи из св.капусты с карт.со сметаной	124*	200\5	1,46	4,75	6,22	79
Котлеты рыбные с соусом	388*	90(50\40)	7,53	6,66	11,49	163
Пюре картофельное	520*	150	3,22	5,56	22,00	155
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
Итого			15,93	26,63	69,33	722
Всего			45,15	50,69	175,82	1391

Наименование блюд	Номер По РС	Выход	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Четвертый день(четверг)						
Завтрак						
Яйцо отварное	337*	1 шт	5,10	4,60	0,30	63
Каша молоч.гречневая с маслом	302*	180\5	7,00	9,20	27,00	224
Чай с молоком	297**	200	1,60	1,65	17,36	86
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96
Итого			16,74	15,79	64,10	382
Обед						
Огурцы свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12
Суп картоф.с макарон издел.	140*	200	2,26	4,30	16,68	117
Котлеты руб.из филе птицы с соусом	498*	90(50\40)	11,01	8,05	11,64	165
Рис отварной	511*	150	3,81	6,11	38,61	228
Компот из кураги	638*	200	1,04	0,00	30,96	123
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
Итого			21,42	19,18	101,61	771
Всего			38,16	34,97	165,71	1153

Согласовано

Директор ИБСЧ, Верхнеохотская
СОСН иш. А.П. Жидак

А.П. Жидак

Утверждаю

Директор «ООО Торговый Дом Ядрин»

Матвеев



Наименование блюд	Номер По СР	выход	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углероды	Калл
Пятый день (пятница)						
Завтрак						
Сыр порциями	97*	10	2,30	3,90	0,00	36
Каша молоч.пшеничная с маслом	302*	180\5	17,63	12,96	23,61	267
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96
Фрукты	338	100	0,4	0,4	9,8	45
Итого			23,71	17,62	77,38	539
Обед						
Салат из квашеной капусты	45*	60	0,96	3,04	5,00	52
Рассольник ленинградский со смет.	132*	200\5	1,88	5,10	13,92	113
Кнели из говядины с рисом с соусом	474*	90(50\40)	8,87	14,53	5,84	190
Макароны отварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	211
Компот из чернослива	638*	200	0,57	0,00	34,41	136
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
Итого			20,42	28,16	95,29	828
Всего			44,13	45,78	172,76	1367

Наименование блюд	Номер По РС	Выход	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углероды	Калл
Шестой день (суббота)						
Завтрак						
Масло порциями	96*	10	0,05	8,25	0,08	75
Каша молоч.манная с маслом	302*	180\5	17,66	20,19	20,38	244
Какао с молоком	693*	200	3,04	3,39	27,91	149
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96
Итого			23,79	32,17	67,81	564
Обед						
Винегрет овощной	71*	60	0,82	6,07	4,52	76
Суп крестьянский с крупой	134*	200	1,51	3,32	9,24	106
Биточки рубленные с соусом	518*	90(50\40)	9,25	9,91	11,44	173
Капуста тушеная	534*	150	3,60	4,52	15,30	115
Компот из св.плодов	631*	200	0,16	0,16	27,87	109
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
Итого			18,16	24,58	68,97	705
Всего			41,95	56,75	136,78	1269

Согласовано

Директор МБОУ «Верхнекаменск
СШ им. А.П. Астаха
Т.А. Асейкина

Утверждаю

Директор «ООО Торговый Дом Ядвиги»
Матвеев А.И.



Наименование блюд	Номер По СР	выход	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Седьмой день (понедельник)						
Завтрак						
Сыр порциями	97*	10	2,30	3,90	0,00	36
Каша молоч.пшеничная с маслом	302*	180\5	18,44	9,14	21,03	262
Чай с молоком	297**	200	1,60	1,65	17,36	86
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96
Фрукты	338	100	0,4	0,4	9,8	45
Итого			25,78	15,43	67,63	525
Обед						
Салат из свежих помидоров	19*	60	0,63	6,07	2,70	68
Суп картофельный с горохом	139*	200	4,71	3,73	15,96	118
Гуляш из птицы	ТТК	100(50\50)	12,30	3,40	5,20	100,6
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8,76	6,62	43,08	271
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
Итого			29,42	20,47	82,55	740,6
Всего			55,20	35,90	150,18	1265,6

Наименование блюд	Номер По РС	Выход	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Восьмой день (вторник)						
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132
Каша молочная овсяная с маслом	302*	180\5	17,63	12,96	23,61	267
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96
Итого			22,13	17,66	80,27	554
Обед						
Огурцы соленые порциями		60	0,48	0,06	0,96	8
Борщ из св.капусты и карт.со смет.	110*	200\5	1,47	4,67	7,31	89
Фрикадельки из говядины ,тушеные с соусом	471*	90(50\40)	9,06	9,23	8,54	149
Рис отварной	511*	150	3,81	6,11	38,61	228
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0,00	28,88	116
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
Итого			18,08	20,67	84,90	716
Всего			40,21	38,33	165,17	1270

Согласовано

Директор ИБОУ «Верхнеаракская
СОШ им. Н.П. Айдак»

А.П.А. Айсекина

Утверждаю

Директор «ООО Торговый дом «Арак»»

С. Матвеев



Наименование блюд	Номер По СР	выход	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Девятый день(среда)						
Завтрак						
Масло порциями	96*	10	0,05	8,25	0,08	75
Каша молоч.рисовая с маслом	302*	180\5	22,08	15,42	26,55	244
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96
Фрукты	338	100	0,4	0,4	9,8	45
Итого			25,91	24,03	80,40	555
Обед						
Салат из свеклы	88*	60	0,76	9,04	4,59	103
Щи из св.капусты с карт. со сметаной	124*	200\5	1,46	4,75	6,22	79
Биточки рыбные с соусом	388*	90(50\40)	7,53	6,66	11,49	163
Пюре картофельное	520*	150	3,22	5,56	22,00	155
Напиток апельсиновый	699*	200	0,20	0,04	25,73	100
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
Итого			15,99	26,65	70,63	726
Всего			41,90	50,68	151,03	1281

Наименование блюд	Номер По РС	Выход	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Десятый день(четверг)						
Завтрак						
Яйцо отварное	337*	1 шт	5,10	4,60	0,30	63
Каша молоч.пшеничная с маслом	302*	180\5	17,63	12,96	23,61	267
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96
Итого			25,97	17,95	58,36	483
Обед						
Салат морковный с изюмом	612*	60	0,94	6,06	7,01	85
Суп картофельный рыбный	133*	200\12,5	4,57	2,80	15,30	107
Котлеты особые с соусом	452*	90(50\40)	8,73	12,99	9,28	191
Макаронны отварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	211
Компот из изюма	638*	200	0,36	0,00	33,16	128
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
Итого			22,74	27,34	100,87	848
Всего			48,71	45,29	159,23	1331

Согласовано

Директор МБОУ «Верхнеоленская
СОШ им. Н.П. Айдак»
Т.А. Ансейкина

Утверждаю

Директор «ООО Торговый Дом Ядрин»
Матвеев А.И.



Наименование блюд	Номер По СР	выход	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Одиннадцатый день(пятница)						
Завтрак						
Каша молоч.гречневая с маслом	302*	180\5	7,00	9,20	27,00	224
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	28,70	152
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96
Фрукты	338	100	0,4	0,4	9,8	45
			12,94	13,54	84,94	517
Итого						
Обед						
Салат из квашеной капусты	45*	60	0,96	3,04	5,00	52
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	200\5	1,88	5,10	13,92	113
Жаркое по-домашнему	259*	150	12,30	29,50	16,58	383
Компот из свежих плодов	631*	200	0,16	0,16	27,87	109
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
			17,12	38,40	63,97	783
Итого						
Всего						
			30,06	51,94	148,91	1300

Наименование блюд	Номер По РС	Выход	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Двенадцатый день(суббота)						
Завтрак						
Сыр порциями	97*	15	3,45	5,85	0,00	54
Каша молочная ячневая с маслом	302*	180\5	17,66	20,19	20,38	244
Чай с молоком	297**	200	1,60	1,65	17,36	86
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96
			25,75	54,81	57,18	480
Итого						
Обед						
Огурцы соленые порциями		60	0,48	0,06	0,96	8
Суп крестьянский с крупой	134*	200	1,51	3,32	9,24	106
Кнели из птицы с рисом с соусом	218*	90(50\40)	12,35	4,47	6,70	118
Рис отварной	511*	150	3,81	6,11	38,61	228
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
			21,11	14,58	80,54	564
Итого						
Всего						
			46,86	69,39	137,72	1044