

Согласовано  
 Директор ЛЕВОУ, СОШ № 1  
 Александр / Рыхалов В.И.

Утверждаю  
 Директор «ООО Торговый дом Ядрин»  
 Матвеев А.Н.

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                               |             |       |                  |       |          |      |
| Салат морковный с изюмом           | 612*        | 60    | 0,75             | 0,08  | 13,35    | 57   |
| 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                              |             |       | 28,08            | 28,70 | 88,01    | 789  |
| Всего                              |             |       | 50,27            | 46,89 | 153,58   | 1326 |

| 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                                   |             |           |                  |       |          |      |
| Помидоры свежие порциями               |             | 60        | 0,48             | 0,12  | 3,12     | 12   |
| Борщ из св.капусты и картофеля со смет | 110*        | 200\5     | 1,47             | 4,67  | 7,31     | 89   |
| Тефтели рубленые 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                                  |             |           | 22,53            | 26,12 | 92,06    | 811  |
| Всего                                  |             |           | 45,84            | 43,34 | 159,64   | 1305 |



Согласовано

*Директор МБОУ «СОШ № 2»  
Рябинин В.В.*

Утверждаю

Директор «ООО Торговый дом Ядрин»

*Матвеев А.Н.*



| 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 ИВОО «ОПЦ РИ»  
Александр / Показов В.И.

Утверждаю

Директор «ООО Торговый дом Ядрин»

 Матвеев А.Н.



| Наименование блюд                  | Номер По СР | выход     | Пищевая ценность |       |              |      |
|------------------------------------|-------------|-----------|------------------|-------|--------------|------|
|                                    |             |           | Белки            | Жиры  | Углевод<br>ы | 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  |
| Макаронные изделия 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 |



Согласовано

Директор ИВООУ «СОЦ МД»  
Алиев / 17.11.2017 г. /

Утверждаю

Директор «ООО Торговый дом Ядрин»

  
Матвеев А.Н.

| 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                          |             |            |                  |       |          |        |
| Огурцы соленые порциями       |             | 60         | 0,48             | 0,06  | 0,96     | 8      |
| 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                         |             |            | 29,27            | 14,46 | 80,81    | 680,6  |
| Всего                         |             |            | 55,05            | 29,89 | 148,44   | 1205,6 |

| 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                                       |             |           |                  |       |          |      |
| Салат из свежих помидоров                  | 19*         | 60        | 0,63             | 6,07  | 2,70     | 68   |
| Борщ из св.капусты и карт.со смет.         | 110*        | 200\5     | 1,47             | 4,67  | 7,31     | 89   |
| Фрикадельки из говядины ,тушенные 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                                      |             |           | 18,23            | 26,68 | 86,64    | 776  |
| Всего                                      |             |           | 40,36            | 44,34 | 166,91   | 1330 |



Согласовано

Директор ШБОУ «СОШ № 1»  
Александр Плеханов В.В.

Утверждаю

Директор «ООО Торговый дом Ядрин»



Матвеев А.Н.

| 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  |
| Макаронные изделия 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 ООО «СОШН»  
 Александр Павлович

Утверждаю

Директор «ООО Торговый дом Ядрин»  
 Матвеев А.Н.



| 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  |
|                                      |             |       |                  |       |          |      |
| Итого                                |             |       |                  |       |          |      |
| Всего                                |             |       |                  |       |          |      |
|                                      |             |       | 17,12            | 38,40 | 63,97    | 783  |
|                                      |             |       | 30,06            | 51,94 | 148,91   | 1300 |