



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			
Второй день			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
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 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			22,53	26,12	92,06	811
Всего			45,84	43.34	159,64	1305



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





Утверждаю

Директор «ООО Торговый дом Ядрин»

  
Матвеев А.Н.



Наименование блюд	Номер По СР	выход	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углевод ы	Калл ы
Пятый день (пятница)						
Завтрак						
Сыр порциями	97*	10	2,30	3,90	0,00	36
Каша молоч.пшенная 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



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





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
Макароны 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 «МАОУ СОШ №3»  
Т. М. КУЗНЕЦОВА

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