



Согласовано

С. А. Сидорова



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	14*	10	0,05	7,20	0,13	65,72
Каша молоч.пшеничная с маслом	173*	180\5	18,44	9,14	21,03	262
Чай с лимоном	377*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,36	16,70	83,24
Фрукты		100	0,4	0,4	9,8	45
Итого	338*		22,19	17,16	62,88	514,96
Обед						
Салат морковный с изюмом	66*	60	0,75	0,08	13,35	57
Суп картофельный с горохом	102*	200	4,71	3,73	15,96	118
Птица (филе) тушенная в смет соусе	290*	50\40	14,28	19,35	7,27	220
Макароны отварные	202*	150	5,32	4,89	35,52	211
Чай с сахаром	376*	200	0,20	0,05	15,01	57
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
Итого			28,08	28,70	87,71	789
Всего			50,27	45,86	150,59	1303,96
Полдник						
Ватрушка с повидлом		75				
Сок фруктовый	418*	200	0.9	0.0	9.0	40.3
Итого			51,17	45,86	159,59	1343,99

Наименование блюд	Номер По РС	Выход	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Второй день						
Завтрак						
Сыр порциями	15*	10	2,30	3,90	0,00	36
Каша молочная овсяная с маслом	173*	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 картофельный с солен.огурцами	23*	60	0,43	0.0	0.07	16
Борщ из св.капусты и картофеля со смет	82*	200\5	1,47	4,67	7,31	89
Тефтели рубленные с соусом	278*	90(60\30)	8,56	14,11	9,07	197
Каша гречневая рассыпчатая	302*	150	8,76	6,62	43,08	271
Компот из смеси сухофруктов	349*	200	0,44	0,00	28,88	116
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
Кондитерские изделия		20	1.5	3.18	9.6	86
Итого			22,53	26,12	92.06	811
Всего			45,79	43,22	156,59	1309
Полдник						
Булочка творожная		75				
Напиток апельсиновый	699*	200	0.14	0.02	24.43	96
Итого			45,93	43,24	181,02	1405

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	379*	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	52*	60	0,76	9,04	4,59	103
Щи из св.капусты с карт.со сметаной	88*	200\5	1,46	4,75	6,22	79
Котлеты рыбные с соусом	234*	90(50\40)	7,53	6,66	11,49	163
Пюре картофельное	312*	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
Кондитерские изделия		20	0.40	3.70	9.10	71
Итого			15,93	26,63	69,33	722
Всего			45,15	50,69	175,82	1391
Полдник						
Ватрушка с творогом		75				
Компот из изюма	348*	200	0.36	0.00	33.16	128
Итого			45,51	50,69	208,98	1519

Наименование блюд	Номер По РС	Выход	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Четвертый день(четверг)						
Завтрак						
Яйцо отварное	209*	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	378*	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						
Салат морковный с яблоками	41	60	0,48	0,12	3,12	12
Суп картоф.с макарон издел.	103*	200	2,26	4,30	16,68	117
Котлеты руб.из филе птицы с соусом	294*	90(50\40)	11,1	8,05	11,64	165
Рис отварной	304*	150	3,81	6,11	38,61	228
Компот из кураги	348*	200	1,04	0,00	30,96	123
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
Итого			21,51	19,18	101,61	771
Всего			38,16	34,97	165,71	1153
Полдник						
Вафли		40				
Чай с сахаром	376*	200	0.20	0.05	15.01	57
Итого			38,36	35,02	180,72	1210

Наименование блюд	Номер По СР	выход	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углевод ы	Калл
Пятый день (пятница)						
Завтрак						
Сыр порциями	15*	10	2,30	3,90	0,00	36
Каша молоч.пшениная 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	47*	60	0,96	3,04	5,00	52
Рассольник ленинградский со смет.	96*	200\5	1,88	5,10	13,92	113
Кнели из говядины с рисом с соусом	218*	90(50\40)	8,87	14,53	5,84	190
Макароны отварные	202*	150	5,32	4,89	35,52	211
Компот из чернослива	348*	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	172,67	1367
Полдник						
Пирожки с капустой с мясом		60				
Сок фруктовый	418*	200	0.9	0.0	9.0	40.3
Итого			45,03	45,78	181,67	1407,3

Наименование блюд	Номер По СР	выход	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Седьмой день (понедельник)						
Завтрак						
Сыр порциями	15*	10	2,30	3,90	0,00	36
Каша молоч.пшеничная с маслом	173*	180\5	18,44	9,14	21,03	262
Чай с молоком	297*	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			24,44	13,84	65,49	498
Обед						
Салат из белокачанной капусты	19*	60	0,48	0,06	0,96	8
Суп картофельный с горохом	102*	200	4,71	3,73	15,96	118
Гуляш из птицы	ТТК	90(50\40)	12,30	3,40	5,20	100,6
Каша гречневая рассыпчатая	302*	150	8,76	6,62	43,08	271
Чай с сахаром	376*	200	0,20	0,05	15,01	57
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
Кондитерские изделия		40	1,50	3,18	9,60	86
Итого			29,27	14,46	80,81	680,6
Всего			55,05	29,89	148,44	1205,6
Полдник						
Ватрушка с повидлом		75				
Сок фруктовый	418*	200	0,9	0,0	9,0	40,3
Итого			55,95	29,89	157,44	1245,9

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	173*	180\5	17,63	12,96	23,61	267
Чай с лимоном	377*	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 картофельный с солен.огурцами	19*	60	0,63	6,07	2,70	68
Борщ из св.капусты и карт.со смет.	82*	180\5	1,47	4,67	7,31	89
Фрикадельки из говядины тушенные с соусом	280*	90(50\40)	9,06	9,23	8,54	149
Рис отварной	304*	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
Полдник						
Ватрушка с творогом		75				
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96
Итого			40,50	44,36	191,34	1426

Наименование блюд	Номер По СР	выход	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Девятый день(среда)						
Завтрак						
Масло порциями	14*	10	0,08	12,37	0,08	112
Каша молоч.рисовая с маслом	174*	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 с яблоками	59*	60	0,76	9,04	4,59	103
Щи из св.капусты с карт. со сметаной	88*	180\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
Кондитерские изделия		20	0.40	3.70	9.10	71
Итого			15,99	26,65	70,63	726
Всего			41,90	50,68	151,03	1281
Полдник						
Пирожки с картофелем		75				
Компот из чернослива	348*	200	0.57	0.0	34.4	136
Итого			42,47	50,68	185,43	1417

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	376*	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 из кв.капусты	47*	60	0,94	6,06	7,01	85
Суп картофельный рыбный	133*	180\12,5	4,57	2,80	15,30	107
Котлеты с соусом	268*	90(50\40)	8,73	12,99	9,28	191
Макаронаты отварные	202*	150	5,32	4,89	35,52	211
Компот из изюма	348*	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
Полдник						
Пирожки со свежими яблоками		75				
Компот из кураги	348*	200	1.04	0.0	30.96	123
Итого			49,75	45,29	190,19	1454

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 морковный с яблоками	45*	60	0,96	3,04	5,00	52
Рассольник ленинградский со сметаной	96*	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	342*	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
Полдник						
Булочка творожная		75				
Сок фруктовый	418*	200	0,9	0,0	9,0	40,3
Итого			30,96	51,94	157,91	1340,3