

Согласовано



Утверждаю

Директор «ООО Торговый дом Ядрин»



Матвеев А.Н.

Двухнедельное меню для обучающихся с 12-18 лет

Наименование блюд	Номер По СР	выход	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Первый день (понедельник)						
Завтрак						
Масло порциями	96*	15	0,08	12,37	0,08	112
Каша молоч.пшеничная с маслом	302*	200\5	20,49	10,15	23,26	273
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		50	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	66*	100	1,25	0,13	22,27	95
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,89	4,65	19,98	147
Птица (филе) тушенная в смет соусе	493*	50\50	14,28	19,35	7,27	220
Макароны отварные	516*	180	6,38	5,87	42,62	253
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
Итого			30,82	30,65	107,75	898
Всего			53,01	48,84	173,32	1435

Наименование блюд	Номер По РС	Выход	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Второй день(вторник)						
Завтрак						
Сыр порциями	97*	20	4,60	5,80	0,00	72
Каша молочная овсяная с маслом	302*	200\5	7,40	13,95	31,96	284
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
Итого			16,14	20,17	80,79	570
Обед						
Помидоры свежие порциями	19*	100	1,06	10,13	4,52	114
Борщ из св.капусты и картофеля со смет	110*	250\5	1,80	6,20	9,00	107
Тефтели рубленные с соусом	462*	100(60\40)	8,87	14,59	11,09	211
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	51,70	325
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0,00	28,88	116
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
Итого			25,50	39,46	105,79	999
Всего			41,64	59,63	186,58	1569

Согласовано



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*	200\5	6,37	10,68	32,15	256
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	28,70	152
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
Фрукты	338	100	0,4	0,4	9,8	45
Итого			14,27	19,38	116,95	704
Обед						
Салат из свеклы	88**	100	1,27	15,06	7,65	171
Щи из св.капусты с карт.со сметаной	124*	250\5	1,80	5,57	7,77	93
Котлеты рыбные с соусом	388*	100(50\50)	9,38	9,12	12,27	171
Пюре картофельное	520*	180	3,87	6,68	26,41	197
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
Итого			19,28	37,05	79,13	854
Всего			33,15	56,03	186,28	1513

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*	200\5	7,73	9,65	30,00	248
Чай с молоком	297**	200	1,60	1,65	17,36	86
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
Итого			18,23	16,3	71,96	516
Обед						
Огурцы свежие порциями		100	0,80	0,20	5,21	20
Суп картоф.с макарон издел.	140*	250	2,84	5,37	20,84	146
Котлеты руб.из филе птицы с соусом	498*	100(50\50)	11,18	8,50	12,42	173
Рис отварной	511*	180	4,58	7,33	46,33	275
Компот из кураги	638*	200	1,04	0,00	30,96	123
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
Итого			23,26	22,00	116,36	863
Всего			41,49	38,30	188,32	1379

Согласовано


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

Наименование блюд	Номер По СР	выход	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углевод ы	Калл
Пятый день (пятница)						
Завтрак						
Сыр порциями	97*	20	4,60	5,80	0,00	72
Каша молоч.пшениная с маслом	302*	200\5	19,59	14,40	26,24	288
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
Фрукты	338	100	0,4	0,4	9,8	45
Итого			28,33	20,62	75,07	574
Обед						
Салат из квашеной капусты	45*	100	1,60	5,07	8,33	87
Рассольник ленинградский со смет.	132*	250\5	2,31	6,60	17,36	135
Кнели из говядины с рисом с соусом	474*	100(50\50)	9,07	16,04	6,33	207
Макароны отварные	516*	180	6,38	5,87	42,62	253
Компот из чернослива	638*	200	0,57	0,00	34,41	136
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
Итого			22,75	34,18	109,65	944
Всего			51,08	54,80	184,72	1518

Наименование блюд	Номер По СР	выход	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Шестой день(суббота)						
Завтрак						
Масло порциями	96*	15	0,08	12,37	0,08	112
Каша молочная манная с маслом	302*	200\5	19,62	22,44	22,65	262
Какао с молоком	693*	200	3,04	3,39	27,91	149
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
Итого			26,54	38,60	74,94	642
Обед						
Винегрет овощной	71*	100	1,37	10,14	7,55	126
Суп крестьянский с крупой	134*	250	2,99	4,97	11,52	121
Биточки рубленые с соусом	518*	100(60\40)	10,96	229,0	13,12	201
Капуста тушеная	534*	180	4,32	5,42	18,30	138
Компот из св.плодов	631*	200	0,16	0,16	27,87	109
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
Итого			22,62	250,29	78,96	821
Всего			49,16	288,89	153,90	1463

Согласовано



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*	20	4,60	5,80	0,00	72
Каша молоч.пшеничная с маслом	302*	200\5	20,49	10,15	23,36	273
Чай с молоком	297**	200	1,60	1,65	17,36	86
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
Фрукты	338	100	0,4	0,4	9,8	45
Итого			30,89	18,40	74,82	595
Обед						
Салат из соленых огурцов	17*	100	0,96	9,90	7,40	94
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,89	4,65	19,98	147
Гуляш из птицы	ТТК	100(50\50)	12,30	3,40	5,20	100,6
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	51,70	325
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
Итого			32,68	26,54	99,89	849,6
Всего			63,57	44,94	174,71	1444,6

Наименование блюд	Номер По РС	Выход	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Восьмой день (вторник)						
Бутерброд с повидлом						
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132
Каша молочная овсяная с маслом	302*	200\5	7,40	13,95	31,96	284
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
Итого			12,66	18,71	93,48	594
Обед						
Салат из свежих помидоров	19*	100	1,06	10,13	4,52	114
Борщ из св.капусты и карт.со смет.	110*	250\5	1,80	6,20	9,00	107
Фрикадельки из говядины ,тушенные с соусом	471*	100(50\50)	9,28	9,83	9,55	158
Рис отварной	511*	180	4,58	7,33	46,33	275
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0,00	28,88	116
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
Итого			19,98	34,09	98,88	896
Всего			32,64	52,8	192,36	1490

Согласовано


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*	15	0,08	12,37	0,08	112
Каша молоч.рисовая с маслом	302*	200\5	6,37	10,68	32,15	256
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
Фрукты	338	100	0,4	0,4	9,8	45
Итого			10,99	47,34	90,86	627
Обед						
Салат из свеклы	88*	100	1,27	15,06	7,65	171
Щи из св.капусты с карт. со сметаной	124*	250\5	1,80	5,57	7,77	93
Биточки рыбные с соусом	388*	100(50\50)	9,38	9,12	12,27	171
Пюре картофельное	520*	180	3,87	6,68	26,41	197
Напиток апельсиновый	699*	200	0,20	0,04	25,73	100
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
Итого			19,34	37,07	80,43	858
Всего			30,33	84,41	171,29	1485

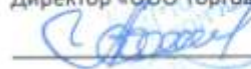
Наименование блюд	Номер По РС	Выход	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Десятый день(четверг)						
Завтрак						
Яйцо отварное	337*	1 шт	5,10	4,60	0,30	63
Каша молоч.пшениная с маслом	302*	200\5	19,59	14,40	26,24	288
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
Итого			28,69	19,45	65,85	527
Обед						
Салат морковный с изюмом	612*	100	1,56	10,01	11,68	141,6
Суп картофельный рыбный	133*	250\12,5	5,16	3,39	20,07	134
Котлеты особые с соусом	452*	100(50\50)	8,93	14,50	9,77	208
Макароны отварные	516*	180	6,38	5,87	42,62	253
Компот из изюма	638*	200	0,36	0,00	33,16	128
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
Итого			25,21	34,37	117,90	990,6
Всего			53,90	53,82	183,75	1517,6

Согласовано



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*	200\5	7,73	9,65	30,00	248
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	28,70	152
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
Фрукты	338	100	0,4	0,4	9,8	45
Итого			14,43	17,35	92,10	590
Обед						
Салат из квашеной капусты	45*	100	1,60	5,07	8,33	87
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	250\5	2,31	6,60	17,36	135
Жаркое по-домашнему	259*	200	17,57	42,14	23,68	547
Компот из свежих плодов	631*	200	0,16	0,16	27,87	109
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
Итого			24,46	54,57	77,84	1004
Всего			38,89	71,92	169,94	1594

Наименование блюд	Номер По СР	выход	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Двенадцатый день(суббота)						
Завтрак						
Сыр порциями	97*	20	4,60	5,80	0,00	72
Каша молочная ячневая с маслом	302*	200\5	19,62	22,44	22,65	263
Чай с молоком	297*	200	1,60	1,65	17,36	86
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
Итого			29,62	30,29	64,31	540
Обед						
Огурцы соленые порциями		100	0,80	0,10	1,60	13
Суп крестьянский с крупой	134*	250	2,99	4,97	11,52	121
Кнели из птицы с рисом с соусом	218*	100(50\50)	12,52	4,92	7,48	126
Рис отварной	511*	180	4,58	7,33	46,33	275
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
Итого			23,85	17,94	91,96	757
Всего			53,47	48,23	156,27	1297