

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ООО «Торговый дом Ядрин»

А.Н. Матвеев

1 день

Двухнедельное меню для обучающихся с 7-11 лет

наименование блюда	выход	пищевая ценность				номер рецептуры
		белки	жиры	углеводы	ккал	
завтрак 7-11 лет						
бутерброд с маслом	40	2,33	8,49	14,66	146,20	1*
каша пшеничная молоч.с маслом	200\5	20,49	10,15	23,26	273,00	173*
чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59,00	377*
хлеб пшеничный	50	3,04	0,34	19,44	96,00	
конфеты	20	0,40	3,70	9,10	71,00	
итого:		26,52	22,74	81,68	645,20	
обед 7-11 лет						
помидоры св.порциями	80	1,00	9,7	4,32	109	71*
суп картофельный с горохом	200\15	4,71	3,73	15,96	118	102*
птица (филе) туш в смет соусе	90(50/40)	14,28	19,35	7,27	220	290*
макароны отварные	150	5,32	4,89	35,52	211	202*
чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57	376*
хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	
итого:		28,33	38,32	78,68	841	

2 день

наименование блюда	выход	пищевая ценность				номер рецептуры
		белки	жиры	углеводы	ккал	
завтрак 7-11 лет						
бутерброд с сыром	55	5,76	7,95	14,62	162,80	3*
каша молоч овсяная с маслом	200\5	7,40	13,95	31,96	284,00	173*
чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95,00	79**
хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119,00	
вафли	25	1,77	2,25	7,40	56,00	
итого:		19,07	24,57	102,81	716,80	
обед 7-11 лет						
салат из свеклы	80	0,76	9,04	4,59	103,00	52*
рассольник ленинградский со см	200\15\5	1,88	5,10	13,92	113,00	96*
тефтели рубленные с соусом	90(60/30)	8,56	14,11	9,07	197,00	278*
каша гречневая рассыпчатая	150	8,76	6,62	43,08	271,00	171*
компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	28,88	116,00	349*
хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	
итого:		23,22	35,47	100,14	926,00	

## 3 день

наименование блюда	выход	пищевая ценность				номер рецептуры
		белки	жиры	углеводы	ккал	
завтрак 7-11 лет						
бутерброд с повидлом	55	1,20	4,30	22,00	132,00	2*
каша молоч.рисовая с маслом	200\5	6,37	10,68	32,15	256,00	174*
кофейный напиток с молоком	200	2,50	3,60	28,70	152,00	379*
хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119,00	
фрукты	100	0,40	0,40	9,80	45,00	338*
итого:		14,27	19,38	116,95	704,00	
обед 7-11 лет						
салат из кв капусты	80	1,28	4,06	6,66	70,00	47*
борщ картофельный со сметаной	200\15\5	1,47	4,67	7,31	89,00	82*
котлеты рыбные с соусом	90(50/40)	7,53	6,66	11,49	163,00	234*
пюре картофельное	150	3,22	5,56	22,00	155,00	312*
напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	96,00	699*
хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	
итого:		16,46	21,57	72,49	699,00	

## 4 день

наименование блюда	выход	пищевая ценность				номер рецептуры
		белки	жиры	углеводы	ккал	
завтрак 7-11 лет						
яйцо отварное	50	5,10	4,60	0,30	63,00	209*
каша молоч.гречневая с маслом	200\5	7,73	9,65	30,00	248,00	173*
чай с молоком	200	1,60	1,65	17,36	86,00	378*
хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119,00	
итого:		18,23	16,30	71,96	516,00	
обед 7-11 лет						
салат витаминный	80	0,66	4,88	4,21	63,20	48*
суп картоф. с макарон.изделиям	200\15	2,26	4,30	16,68	117,00	103*
котлеты домашние с соусом	90(50/40)	10,02	17,73	8,81	235,00	271*
рис отварной	150	3,81	6,11	38,61	228,00	304*
компот из кураги	200	1,04	0,00	30,96	123,00	348*
хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	
итого:		20,61	33,62	99,87	892,20	

## 5 день

наименование блюда	выход	пищевая ценность				номер рецептуры
		белки	жиры	углеводы	ккал	
завтрак 7-11 лет						
бутерброд с сыром	55	5,76	7,95	14,62	162,80	3*
каша молоч.пшенинная с маслом	200\5	19,59	14,40	26,24	288,00	173*
чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95,00	79**
хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119,00	
печенье	20	0,75	1,59	4,80	43,00	
итого:		30,24	24,36	94,49	707,80	
обед 7-11 лет						
огурцы св порциями	80	1,00	9,7	4,32	109	71*
щи из св.капусты с картофелем с соусом	200\15\5	1,46	4,75	6,22	79,00	88*
макаронные изделия с сыром	90(50/40)	12,35	4,47	6,70	118,00	218**
макаронные отварные	150	5,32	4,89	35,52	211,00	202*
компот из чернослива	200	0,57	0,00	34,41	136,00	348*
хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	
итого:		23,52	24,41	87,77	779,00	

## 7 день

наименование блюда	выход	пищевая ценность				номер рецептуры
		белки	жиры	углеводы	ккал	
завтрак 7-11 лет						
бутерброд с сыром	55	5,76	7,95	14,62	162,80	3*
Каша молоч. пшеничная с маслом	200\5	20,49	10,15	23,36	273,00	173*
Чай с молоком	200	1,60	1,65	17,36	86,00	297**
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119,00	
печенье	20	0,75	1,59	4,80	43,00	
итого:		32,40	21,74	84,44	683,80	
обед 7-11 лет						
помидоры св порциями	80	1,00	9,7	4,32	109	71*
Суп картофельный с горохом	200\15	4,71	3,73	15,96	118,00	139*
Гуляш из свинины	90(50/40)	9,57	25,37	2,60	278,00	260*
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,76	6,62	43,08	271,00	508*
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57,00	685*
Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	
итого:		27,06	46,07	81,57	959,00	

## 8 день

наименование блюда	выход	пищевая ценность				номер рецептуры
		белки	жиры	углеводы	ккал	
завтрак 7-11 лет						
Бутерброд с повидлом	55	1,20	4,30	22,00	132,00	2*
Каша молочная овсяная с маслом	200\5	7,40	13,95	31,96	284,00	173*
Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59,00	377*
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119,00	
фрукты	100	0,40	0,40	9,80	45,00	338*
итого:		13,06	19,11	103,28	639,00	
обед 7-11 лет						
огурцы сол порциями	80	0,64	0,08	1,28	106	70*
борщ картофельный со сметаной	200\15\5	1,47	4,67	7,31	89,00	82*
плов из птицы	150	20,27	6,74	28,08	256,00	291*
Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	28,88	116,00	349*
Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	
итого:		25,64	12,09	66,15	693,00	

## 9 день

наименование блюда	выход	пищевая ценность				номер рецептуры
		белки	жиры	углеводы	ккал	
завтрак 7-11 лет						
бутерброт с маслом	40	2,33	8,49	14,66	146,20	1*
Каша молоч. рисовая с маслом	200\5	6,37	10,68	32,15	256,00	174*
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95,00	79*
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119,00	
конфеты	20	0,75	1,59	4,80	43,00	
итого:		13,59	21,18	100,44	659,20	
обед 7-11 лет						
салат из кв капусты	80	1,28	4,06	6,66	70,00	47*
Щи из св капусты с картофелем с	200\15\5	1,46	4,75	6,22	79,00	88*
рыба припущенная	90(50/40)	12,84	1,68	1,56	73,00	227*
Пюре картофельное	150	3,22	5,56	22,00	155,00	312*
Напиток апельсиновый	200	0,20	0,04	25,73	100,00	699*
Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	
итого:		21,82	16,69	62,77	603,00	

## 10 день

наименование блюда	выход	пищевая ценность				номер рецептуры
		белки	жиры	углеводы	ккал	
завтрак 7-11 лет						
Яйцо отварное	50	5,10	4,60	0,30	63,00	209*
Каша молоч. пшеничная с маслом	200\5	19,59	14,40	26,24	288,00	173*
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57,00	376*
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119,00	
вафли	25	1,77	2,25	7,40	56,00	
итого:		30,46	21,70	73,25	583,00	
обед 7-11 лет						
салат витаминный	80	1,28	4,06	6,66	63,20	48*
Суп картофельный рыбный	200/12,5	4,57	2,80	15,30	107,00	133*
Котлеты особые с соусом	90(50/40)	8,73	12,99	9,28	191,00	269*
Макаронные отварные	150	5,32	4,89	35,52	211,00	202*
Компот из изюма	200	0,36	0,00	33,16	128,00	349*
Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	
итого:		23,08	25,34	100,52	826,20	

## 11 день

наименование блюда	выход	пищевая ценность				номер рецептуры
		белки	жиры	углеводы	ккал	
завтрак 7-11 лет						
Бутерброд с повидлом	55	1,20	4,30	22,00	132,00	2*
Каша молоч. гречневая с маслом	200\5	7,73	9,65	30,00	248,00	692*
Кофейный напиток с молоком	200	2,50	3,60	28,70	152,00	692*
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119,00	
конфеты	20	0,40	3,70	9,10	71,00	
итого:		15,63	21,65	114,10	722,00	
обед 7-11 лет						
огурцы св. порциями	80	1,00	9,7	4,32	109	71*
рассольник ленинградский со см	200\15\5	1,88	5,10	13,92	113,00	96*
Жаркое по-домашнему	180	17,57	42,14	23,68	547,00	259*
Компот из св.плодов	200	0,16	0,16	27,87	109,00	631*
Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	
итого:		23,43	57,10	70,39	1004,00	