"СОГЛАСОВАНО"

Заместитель директора по ВР

_____Л.А.Шустова

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ГБОУ"Кадетская школа им.Н.Кайманова"

_____М.Ю.Мухамадеев.

Примерное двухнедельное меню рационов двухразового горячего питания учащихся ГБОУ"Кадетская школа им.Н.Кайманова" на 2022 учебный год (сезон весна-лето)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г		Пищевые вещества, (г)						Энергетич ценн. (ккал)		Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Белки		Жиры		Углев				B1		A		C		Ca		Mg		Fe	
1 день																							
Завтрак																							
	Десерт фрукт."Мандарин"	100	100	1,3	1,3	0	0	12,2	12,2	57	57	0	0	0	0	20	20	34	34	13	13	0,5	0,5
7/04	Сыр порционно	25	30	4,7	6,8	8	11,5	5,6	8,1	71,7	93,5	0	0	0	0	0,6	1	23	38,4	16,6	27,7	0,9	1,4
384/04	Каша молочная"Дружба"с маслом	200/10	200/10	6,8	6,8	9,9	9,9	41,9	41,9	277,5	277,5	0,1	0,1	0,1	0,1	1,3	1,3	192	192	32,9	32,9	1,4	1,4
685/04	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	15	15	58	58	0,01	0,01	0	0	0,1	0,1	5,3	5,3	4,4	4,4	0	0
	Хлеб пшеничный	1/31,3	1/31,3	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0	0	0	0	11,1	11,1	4,2	4,2	0,3	0,3
				15,6	17,7	18,1	21,6	93	95,5	549,5	571,3	0,17	0,17	0,1	0,1	22	22,4	265,4	280,8	71,1	82,2	3,1	3,6
обед																							
78/04	Икра морковная	75	100	1,7	2,2	5,7	7,6	8,55	11,4	96	128	0,1	0,1	0,09	0,12	0,13	0,17	0	0	23	30,67	1,37	1,82
141/04	Суп картофел.с пельменеми	250/25	250/25	6,9	6,9	8,9	8,9	14	14	163,7	163,7	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	120,3	120,3	13,5	13,5	0,6	0,6
467/04	Биточки по-белорусски с маслом	75/5	75/5	14,9	14,9	11,2	11,2	2,5	2,5	183,3	183,3	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	42,5	42,5	31,5	31,5	3,1	3,1
332/04	Макароны отварные	150	180	5,3	6	4,7	5,2	38,4	40	218	221	0,09	0,1	0,11	0,13	0	0	13	14	21	24	0,7	0,9
638/04	Компот из свежих плодов(яблоко)	200	200	0,8	0,8	0	0	17,9	17,9	114,1	114,1	0	0	0	0	5,9	5,9	54,5	54,5	0,12	0,12	0,1	0,1
	Хлеб пшеничный	1/31,3	1/31,3	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0	0	0	0	11,1	11,1	4,2	4,2	0,3	0,3
	Хлеб ржаной-пшеничный	1/31,3	1/31,3	3	3	0,3	0,3	19,3	19,3	91	91	0,1	0,1	0	0	0	0	23,8	23,8	9,2	9,2	0,6	0,6
				35,2	36,4	31	33,4	118,95	123,4	951,4	986,4	0,55	0,56	0,4	0,45	6,33	6,37	265,2	266,2	102,52	113,19	6,77	7,42
	Итого			50,8	54,1	49,1	65,5	211,95	218,9	1500,9	1557,7	0,72	0,73	0,5	0,55	28,33	28,77	530,6	547	173,62	195,39	9,87	11,02
2 день																							
Завтрак																							
	Десерт фруктовый "Яблоко"	150	150	4,5	4,5	0	0	44,8	44,8	191	191	0	0	0	0	23	23	34	34	13	13	0,3	0,3
ТТК -131	Зразы"Школьные"с маслом	60/5	60/5	8,8	8,8	5,2	5,2	10,4	10,4	24,6	24,6	0,1	0,1	0	0	0	0	32,3	32,3	13	13	0,2	0,2
693/04	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	4,5	5,4	6,8	8,1	22,4	26,9	168,7	202,5	0,2	0,2	0	0	0	0	32,7	39,2	37,2	44,6	0,4	0,5
685/04	Чай с сахаром,с лимоном	200/7	200/7	0,4	0,4	0	0	20,2	20,2	178,4	178,4	0	0	0,5	0,5	2	2	8,5	8,5	1,4	1,4	0,8	0,8
	Хлеб пшеничный	1/31,3	1/31,3	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0	0	0	0	11,1	11,1	4,2	4,2	0,3	0,3
				20,8	21,7	12,2	13,5	116,1	120,6	648	681,8	0,36	0,36	0,5	0,5	25	25	118,6	125,1	68,8	76,2	2	2,1
Обед																							
31/04	Салат из свеклы с сыром	75	100	3,2	5,4	4,7	7,8	4,1	6,8	93,7	156,2	0	0	0	0	3,5	5,8	14,2	23,6	2,2	3,7	0,5	0,8
124/04	Щи из свеж.капусты с карт.со смет.,с цыплятами	250/10/25	250/10/25	8,6	8,6	8,4	8,4	11,6	11,6	125,1	125,1	0,1	0,1	0	0	35,1	35,1	63,6	63,6	32,8	32,8	3,1	250
ТТК-246	Гречка с говядиной"Батыр"	150/50	200/50	21,23	23,64	16,02	17,25	31,9	42,5	356,8	420,1	23,6	26,8	3,56	3,8	0,17	0,19	184,2	193,7	61,15	67,31	3,5	4,77
638/04	Компот из сухофруктов	200	200	1,4	1,4	2,5	2,5	23	23	115	115	0,04	0,04	0	0	2,7	2,7	9	9	3,1	3,1	0,45	0,45
	Хлеб пшеничный	1/31,3	1/31.3	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0	0	0	0	11,1	11,1	4,2	4,2	0,3	0,3

				40,03	44,64	32,12	36,45	108,2	121,5	866,9	992,7	23,9	27,1	3,56	3,8	41,47	43,79	305,9	324,8	112,65	120,31	8,45	256,92
	Итого			60,83	66,34	44,32	49,95	224,3	242,1	1514,9	1674,5	24,26	27,46	4,06	4,3	66,47	68,79	424,5	449,9	181,45	196,51	10,45	259,02
													3 день										
													Завтрак										
	Десерт фруктый "Банан"	200	200	2,3	2,3	0	0	23,6	23,6	103,6	103,6	0	0	0	0	15	15	8	8	22	22	0,6	0,6
363/04	Запеканка из творога со сгущен.молоком	150/50	150/50	17,7	17,7	23,7	23,7	54,4	54,4	555,7	555,7	0,1	0,1	0,2	0,2	0,8	0,8	284	284,3	56,7	56,7	2,1	2,1
685/04	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	15	15	58	58	0,01	0,01	0	0	0,1	0,1	5,3	5,3	4,4	4,4	0	0
	Хлеб пшеничный	1/31,3	1/31,3	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0	0	0	0	11,1	11,1	4,2	4,2	0,3	0,3
				22,8	22,8	23,9	23,9	111,3	111,3	802,6	802,6	0,17	0,17	0,2	0,2	15,9	15,9	308,4	308,7	87,3	87,3	3	3
													Обед										
132/04	Рассольник."Ленинградский" со сметаной на мясокост.бул.	250/10	250/10	4,1	4,1	7,7	7,7	27	27	194,1	194,1	0,3	0,3	0	0	2	2	243	242,7	8,4	8,4	0,2	0,2
438/04	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	50/50	19,5	19,48	22,3	22,3	5,89	5,89	188,2	188,2	0,22	0,22	0,03	0	0,28	0,28	38,2	38,2	162,2	162,2	0,21	0,21
516/04	Рис отварной	150	180	3,2	3,8	6,8	8,1	21,9	26,3	160,9	193,1	0,1	0,1	0	0	6,6	7,9	36,3	43,5	25	30	0,9	1,1
648/04	Кисель фруктовый	200	200	1,3	1,3	0	0	30,6	30,6	118	118	0	0	0	0	2	2	8	8	0	0	0,3	0,3
	Хлеб пшеничный	2/31,3	2/31,3	5,2	5,2	0,4	0,4	36,6	36,6	170,6	170,6	0,12	0,12	0	0	0,2	0,2	1	22,2	8,4	8,4	0,6	0,6
				33,3	33,88	37,2	38,5	121,99	126,39	831,8	864	0,74	0,74	0,03	0	11,08	12,38	326,5	354,6	204	209	2,21	2,41
	Итого			56,1	56,68	61,1	62,4	233,29	237,69	1634,4	1666,6	0,91	0,91	0,23	0,2	26,98	28,28	634,9	663,3	291,3	296,3	5,21	5,41
													4 день										
													Завтрак										
	Десерт фруктовый "Апельсин"	200	200	0,8	0,8	0	0	20,2	20,2	88,8	88,8	0	0	0	0	10	10	38	38	24	24	0,6	0,6
340/04	Омлет натуральный с маслом	210/10	210/10	3,08	3,08	4,62	4,62	0,28	0,28	62,84	62,84	0,03	0,03	0,18	0,18	0,06	0,06	0,18	0,18	22	22	1,08	1,08
685/04	Чай с сахаром,с шоколад.конфетами	200/20	200/40	0,18	0,18	0	0	22,7	22,7	92,5	92,5	0	0	0	0	0,1	0,1	19	19	18	18	0,2	0,2
	Хлеб пшеничный	1/31,3	1/31,3	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0	0	0	0	11,1	11,1	4,2	4,2	0,3	0,3
				6,66	6,66	4,82	4,82	61,48	61,48	329,44	329,44	0,09	0,09	0,18	0,18	10,16	10,16	68,28	68,28	68,2	68,2	2,18	2,18
													Обед										
ТТК 996	Салат"Бобов.зерн"(св.отв,зел.гор,м/р)	75	100	0,75	1	0,08	0,1	8,7	11,6	37,5	50	0,02	0,04	0	0	3,6	4,8	19,6	26,1	27,36	36,48	0,51	0,56
110/04	Борщ из свеж.капусты с картоф.со сметаной ,с цыплятами	250/10/25	250/10/50	2	2	4,91	4,91	12,74	12,74	102,5	102,5	0,1	0,1	0	0	10,3	10,3	44,4	44,4	26,5	26,5	1,2	1,2
403/04	Плов из говядины	200/50	200/50	20,7	20,7	12,8	12,8	38,3	38,3	359,5	359,5	0,07	0,07	0	0	3,66	3,66	48	48	50,2	50,2	5,2	5,2
678/04	Напиток фруктовый	200	200	0,8	0,8	0	0	5,06	5,06	21,4	21,4	0,01	0,01	0	0	0,1	0,1	5,25	5,25	4,4	4,4	0,87	0,87
	Хлеб пшеничный	1/31,3	1/31,3	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0	0	0	0	11,1	11,1	4,2	4,2	0,3	0,3
	Хлеб ржаной-пшеничный	1/31,3	1/31,3	3	3	0,3	0,3	19,3	19,3	91	91	0,1	0,1	0	0	0	0	23,8	23,8	9,2	9,2	0,6	0,6
				29,85	30,1	18,29	18,31	102,4	105,3	697,2	709,7	0,36	0,38	0	0	17,66	18,86	152,2	158,65	121,86	130,98	8,68	8,73
	Итого			36,51	36,76	23,11	23,13	163,88	166,78	1026,64	1039,14	0,45	0,47	0,18	0,18	27,82	29,02	220,4	226,93	190,06	199,18	10,86	10,91
													5 день										
													Завтрак										
302/04	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	200/10	5,6	5,6	7,6	7,6	13,2	13,2	143,6	143,6	0,03	0,03	0	0	0,1	0,1	103	103	4,2	4,2	0,25	0,25
692/04	Кофейн.напиток с молоком	200	200	4,9	4,9	5	5	22,5	22,5	140,2	140	0	0	0	0	0	0	122	122	15,8	15,8	0,4	0,4
	Кекс со сгущ.молоком	50	50	4,6	4,6	3,5	3,5	29	29	170	170	0,08	0,08	0,02	0,02	0,02	0,02	1,01	1,01	6,44	6,44	0,1	0,1
	Хлеб пшеничный	1/31,3	1/31,3	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0	0	0	0	11,1	11,1	4,2	4,2	0,3	0,3
				17,7	17,7	16,3	16,3	83	83	539,1	538,9	0,17	0,17	0,02	0,02	0,12	0,12	237,1	237,11	30,64	30,64	1,05	1,05
													Обед										
45/04	Салат из квашенной капусты	75	100	0,97	1,3	3,75	5	6	8	63	84	0,02	0,03	0	0	18,1	24,1	46,6	62,2	15,9	21,1	1,2	1,6
140/04	Суп"Гречишн.зернышко"на м/к бульон.	250	250	3,08	3,08	3,44	3,44	23,27	23,27	136,4	136,4	0,14	0,14	0	0	8,55	8,55	23,1	23,1	34,1	34,1	1,7	1,7
436/04	Жаркое по домашнему	200/50	200/50	8,3	8,3	6,3	6,3	5,3	5,3	154	154	0,07	0,07	0,04	0,04	0,05	0,05	2,1	2,1	21,6	21,6	3,1	3,1
639/04	Напиток цитрусовый	200	200	0,6	0,6	0	0	31,4	31,4	124	124	0	0	0	0	0,55	0,55	4,48	4,48	1,53	1,53	0,85	0,85
	Хлеб пшеничный	1/31,3	1/31,3	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0	0	0	0	11,1	11,1	4,2	4,2	0,3	0,3
				15,55	15,88	13,69	14,94	84,27	86,27	562,7	583,7	0,29	0,3	0,04	0,04	27,25	33,25	87,38	102,98	77,33	82,53	7,15	7,55
	Итого			33,25	33,58	29,99	31,24	167,27	169,27	1101,8	1122,6	0,46	0,47	0,06	0,06	27,37	33,37	324,5	340,09	107,97	113,17	8,2	8,6
													6день										
													Завтрак										

	Десерт фруктовый"Груша"	100	100	0,5	0,5	0	0	10,7	10,7	38,9	38,9	0	0	0	0	5,3	5,3	21,3	21,3	12,3	12,3	0,3	0,3
234/04	Макар.запечеч.с сыром ,с маслом	195/5	195/5	5,3	5,3	4,7	4,7	38,4	38,4	218	218	0,09	0,09	0,11	0,11	0	0	13	13	21	21	0,7	0,7
685/04	Чай с сахаром, с лимон.,с пряником	200/7/50	200/7/50	1,6	1,6	2,8	2,8	24,2	24,2	142	142	0,05	0,05	0	0	0	0	11,6	11,6	2,38	2,38	0,98	0,98
	Хлеб пшеничный	1/31,3	1/31,3	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0	0	0	0	11,1	11,1	4,2	4,2	0,3	0,3
				10	10	7,7	7,7	91,6	91,6	484,2	484,2	0,2	0,2	0,11	0,11	5,3	5,3	57	57	39,88	39,88	2,28	2,28
												Обед											
139/04	Суп картофельный с бобовыми на мясокостном бульоне	250	250	6	6	4,5	4,5	15,5	15,5	157,7	157,7	0,3	0,3	0,1	0,1	11,7	11,7	2,1	2,1	0,1	0,1	1,3	1,3
374/04	Рыба тушеная с овощами	75	100	15,8	25,9	8,3	11,9	8,4	11,1	172	210	0,12	0,19	0,09	0,2	3,21	4,87	227,4	255,4	31,05	38,9	0,25	0,53
520/04	Картофельное пюре	150	180	5,3	6,3	4,7	5,2	38,4	40	218	221	0,09	0,1	0,11	0,13	0	0	13	14	21	24	0,7	0,9
638/04	Напиток из сухофруктов	200	200	0,4	0,4	0	0	24,8	24,8	100,6	100,6	0	0	0	0	0,5	0,5	12,3	12,3	15,3	15,3	2	2
	Хлеб пшеничный	1/31,3	1/31,3	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0	0	0	0	11,1	11,1	4,2	4,2	0,3	0,3
	Хлеб ржаной-пшеничный	1/31,3	1/31,3	3	3	0,3	0,3	19,3	19,3	91	91	0,1	0,1	0	0	0	0	23,8	23,8	9,2	9,2	0,6	0,6
				33,1	44,2	18	22,1	124,7	129	824,6	865,6	0,67	0,75	0,3	0,43	15,41	17,07	289,7	318,7	80,85	91,7	5,15	5,63
	Итого			43,1	54,2	25,7	29,8	216,3	220,6	1308,8	1349,8	0,87	0,95	0,41	0,54	20,71	22,37	346,7	375,7	120,73	131,58	7,43	7,91
												7 день											
												Завтрак											
	Десерт фруктовый"Мандарин"	100	100	1,3	1,3	0	0	12,2	12,2	57	57	0	0	0	0	20	20	34	34	13	13	0,5	0,5
302/04	Каша молоч."Геркулес" с маслом	200/10	200/10	5,6	5,6	18,9	18,9	41,2	41,2	335,1	335,1	0,26	0,26	0,09	0,09	2,1	2,1	271	271	31,3	31,3	0,08	0,08
686/04	Чай с сахаром с лимоном	200/7	200/7	0,2	0,2	0	0	16	16	61	61	0	0	0	0	0	0	10	10	1,3	1,3	0,8	0,8
	Вафли	40	40	7,8	7,8	4,9	4,9	48,1	48,1	233	233	0,1	0,1	0,01	0,01	0,02	0,02	2	2	9,88	9,88	0,009	0,09
	Хлеб пшеничный	1/31,3	1/31,3	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0	0	0	0	11,1	11,1	4,2	4,2	0,3	0,3
				17,5	17,5	24	24	135,8	135,8	771,4	771,4	0,42	0,42	0,1	0,1	22,12	22,12	328,1	328,1	59,68	59,68	1,689	1,77
												Обед											
71/04	Винегрет овощной	75	100	1,4	1,9	9	12	8,4	11,2	120,7	160,9	0,04	0,06	0	0	7,35	9,8	20,9	27,9	13,9	18,5	0,9	1,3
135/04	Суп из овощей со смет,с цыплятами	250/20	250/20	1,9	1,9	4,2	4,2	13,3	13,3	98,6	98,6	0,1	0,1	0	0	13,1	13,1	32,7	32,7	23,6	23,6	1	1
438/04	Азу	200/50	200/50	9,2	9,2	5,8	5,8	30,7	30,7	215,8	215,8	0,1	0,1	0	0	1,6	1,6	141,4	141,4	16,4	16,4	0,8	0,8
678/04	Компот из изюма	200	200	1	1	0	0	23,4	23,4	97,6	97,6	0	0	0	0	4	4	16	16	10	10	0,4	0,4
	Хлеб пшеничный	1/31,3	1/31,3	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0	0	0	0	11,1	11,1	4,2	4,2	0,3	0,3
				16,1	16,6	19,2	22,2	94,1	96,9	618	658,2	0,3	0,32	0	0	26,05	28,5	222,1	229,1	68,1	72,7	3,4	3,8
	Итого			33,6	34,1	43,2	46,2	229,9	232,7	1389,4	1429,6	0,72	0,74	0,1	0,1	48,17	50,62	550,2	557,2	127,78	132,38	5,089	5,57
												8 день											
												Завтрак											
469/04	Фрикадельки в томатном соусе	55/50	55/50	12,3	12,3	14,7	14,7	5,5	5,5	115,3	153,7	0,07	0,07	1	1	0,18	0,18	17,9	17,9	16,12	16,12	0,63	0,63
516/04	Каша ячневая вязкая	150	180	4,3	5,5	3,62	4,35	33,4	40,05	190	220	0,12	0,14	1,7	2	0	0	21,2	25,4	29,4	35,3	2,36	2,84
685/04	Чай с сахар,с печен."Сахарное"	200/36	200/36	1,6	1,6	2,63	2,63	24,15	24,15	142	142	0	0	0	0	0	0	10	10	2,38	2,38	1	1
	Хлеб пшеничный	1/31,3	1/31,3	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0	0	0	0	11,1	11,1	4,2	4,2	0,3	0,3
				20,8	22	21,15	21,88	81,35	88	532,6	601	0,25	0,27	2,7	3	0,18	0,18	60,2	64,4	52,1	58	4,29	4,77
												Обед											
54/04	Сал"Бурячок"(свек,зел.гор,м/р,ог.сол)	75	100	0,8	1,1	3,8	5	6	8	61,1	81,4	0	0	0	0	18,1	24,1	46,6	62,2	15,9	21,1	0	0
131/04	Рассольник "Домашний" со смет. на мясокостном бульоне	250/10	250/10	3,61	3,61	5,97	5,97	19,96	19,96	148	148	0,1	0,1	0,01	0,01	7,55	7,55	38,2	38,2	33,9	33,9	1	1
450/04	Шницель натурал.рублен. С маслом	75/5	75/5	13,2	13,2	2,9	2,9	0	0	78,9	78,9	0,1	0,1	0	0	0,9	0,9	18,8	18,8	21	21	1,5	1,5
704/04	Напиток фруктовый	200	200	0,8	0,8	0	0	5,06	5,06	21,4	21,4	0,01	0,01	0	0	0,1	0,1	5,25	5,25	4,4	4,4	0,87	0,87
	Хлеб пшеничный	1/31,3	1/31,3	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0	0	0	0	11,1	11,1	4,2	4,2	0,3	0,3
				21,01	21,31	12,87	14,07	49,32	51,32	394,7	415	0,27	0,27	0,01	0,01	26,65	32,65	120	135,55	79,4	84,6	3,67	3,67
	Итого			41,81	43,31	34,02	35,95	130,67	139,32	927,3	1016	0,52	0,54	2,71	3,01	26,83	32,83	180,2	199,95	131,5	142,6	7,96	8,44
												9 день											
												Завтрак											
	Десерт фруктовый"Груша"	150	150	0,8	0,8	0	0	16	16	58,3	58,3	0	0	0	0	8	8	32	32	18,4	18,4	0,4	0,4
462/04	Тефтели из говяд.с томат.соус.	60/50	60/50	9,3	9,3	10,2	10,2	4,75	4,75	147,7	147,7	0,05	0,05	2,3	2,3	1,04	1,04	13,81	13,81	23,1	23,1	1,51	1,51
302/04	Каша пшенная вязкая	150	180	2,8	3,5	6,1	7,5	16,1	12,8	116,4	145,5	0,1	0,12	0,03	0,03	33,7	42,2	49,8	62,3	27,4	34,3	1,29	1,62
685/04	Чай с сахаром ,с лимоном	200/7	200/7	0,2	0,2	0	0	16	16	61	61	0	0	0	0	0	0	10	10	1,3	1,3	0,8	0,8
	Хлеб пшеничный	1/31,3	1/31,3	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0	0	0	0	11,1	11,1	4,2	4,2	0,3	0,3

														Обед									
/04	Салат из квашенной капусты	75	100	0,75	1	3	4	6	8	52,5	70	0,2	0,3	0	0	5,4	7,2	16,7	27,9	11,1	18,5	0,8	1,3
181/04	Суп карт.с макарон.изд.с цыплятами	250/25	250/25	4	4	6,8	6,8	24,5	24,5	174,8	174,8	0	0	0	0	3,1	3,1	153	152,5	20,4	20,4	0,3	0,3
440/04	Гуляш из говядины	50/50	50/50	4,5	6	2,5	3,3	2	2,6	152	203	0,1	0,1	0,1	0,1	0	0	10,3	13,8	41,5	55,3	1,8	2,4
514/04	Пюре гороховое	150	180	3,8	5,7	6	8	19,6	29,4	119,5	120,3	0	0	0	0	3,6	5,4	41,4	62	17	25,5	0,1	0,2
638/04	Компот из кураги	200	200	0,8	0,8	0	0	31,06	31,06	114,1	114,1	0	0	0	0	0,17	0,17	12,3	12,3	0,12	0,12	0	0
	Хлеб пшеничный	1/31,3	1/31,3	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0	0	0	0	11,1	11,1	4,2	4,2	0,3	0,3
	Хлеб ржаной-пшеничный	1/31,3	1/31,3	3	3	0,3	0,3	19,3	19,3	91	91	0,1	0,1	0	0	0	0	23,8	23,8	9,2	9,2	0,6	0,6
				19,45	23,1	18,8	22,6	120,76	133,16	789,2	858,5	0,46	0,56	0,1	0,1	12,27	15,87	268,6	303,4	103,52	133,22	3,9	5,1
	Итого			35,15	39,5	35,3	40,5	191,91	201,01	1257,9	1356,3	0,67	0,79	2,43	2,43	55,01	67,11	385,3	432,61	177,92	214,52	8,2	9,73
													10 день										
													Завтрак										
733/04	Оладьи с повидлом	100/50	100/50	2,9	2,9	5,26	5,26	32,3	32,3	223	223	0,1	0,1	0	0	2,83	2,83	11,2	11,2	4,36	4,36	0,68	0,68
302/04	Каша молочная манная с маслом	200/10	200/10	5	5	16,8	16,8	39,8	39,8	340	340	0,2	0,2	0,06	0,06	1,12	1,12	222	222	29,1	29,1	0,06	0,06
685/04	Чай с сахаром,с лимоном	200/7	200/7	0,2	0,2	0	0	15	15	61	61	0	0	0	6	0,1	0,1	5,3	5,3	4,4	4,4	0,9	0,9
	Хлеб пшеничный	1/31,3	1/31,3	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0	0	0	0	11,1	11,1	4,2	4,2	0,3	0,3
				10,7	10,7	22,26	22,26	105,4	105,4	709,3	709,3	0,36	0,36	0,06	6,06	4,05	4,05	249,6	249,6	42,06	42,06	1,94	1,94
													Обед										
46/04	Салат из отварной свеклы	75	100	0,75	1	4,5	6	6	8	67,5	90	0,02	0,02	0	0	7,1	9,5	35,2	46,9	20,9	27,9	0,9	1,3
139/04	Суп картоф. с крупой на мясокт.бул.	250	250	4,5	4,5	4,51	4,51	18,33	18,33	133,6	133,6	0,43	0,43	0,07	0,07	1,68	1,68	32,9	32,9	16,8	16,84	0,8	0,8
451/04	Котлеты"Любимые"из мясо/пт,с/м	75/5	75/5	10,3	10,3	10,8	10,8	5,79	5,79	131,7	131,7	0,07	0,07	0,03	0,03	2,4	2,4	38,2	38,2	152,1	152,1	0,17	0,17
534/04	Капуста тушеная(из свежей)	150	180	3,8	4,6	6,9	8,3	16,1	19,3	141	169,2	0	0	0	0	2,4	2,9	36	43,2	13,5	16,2	0,4	0,5
648/04	Кисель фруктовый	200	200	0,2	0,2	0	0	16	16	61	61	0	0	0	0	0	0	10	10	1,3	1,3	0,8	0,8
	Хлеб пшеничный	1/31,3	1/31,3	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0	0	0	0	11,1	11,1	4,2	4,2	0,3	0,3
	Хлеб ржано -пшеничный	1/31,3	1/31,3	3	3	0,3	0,3	19,3	19,3	91	91	0,1	0,1	0	0	0	0	23,8	23,8	9,2	9,2	0,6	0,6
				25,15	26,2	27,21	30,11	99,82	105,02	711,1	761,8	0,68		0,1	0,1	13,58	16,48	187,2	206,1	218	227,74	3,97	4,47
	Итого			35,85	36,9	49,47	52,37	205,22	210,42	1420,4	1471,1	1,04	0,36	0,16	6,16	17,63	20,53	436,8	455,7	260,06	269,8	5,91	6,41
													11 день										
													Завтрак										
	Десерт фруктовый"Яблоко"	150	150	4,5	4,5	0	0	44,8	44,8	191,2	191,2	0	0	0	0	23	23	34	34	13	13	0,3	0,3
392/04	Пельмени мясные отварные с маслом	150/5	180/5	8,1	10,6	8,3	11	7,9	10,5	168,3	234	0	0	0	0	0,1	0,1	77,3	103	3,2	4,2	0,2	0,3
685/04	Чай с сахаром,с лимоном	200/7	200/7	4,6	4,6	3,5	3,5	29	29	170	170	0,08	0,08	0,02	0,02	0,02	0,02	1,01	1,01	6,44	6,44	0,1	0,1
	Хлеб пшеничный	1/31,3	1/31,3	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0	0	0	0	11,1	11,1	4,2	4,2	0,3	0,3
				19,8	22,3	12	14,7	100	102,6	614,8	680,5	0,14	0,14	0,02	0,02	23,12	23,12	123,4	149,11	26,84	27,84	0,9	1
													Обед										
87/04	Сельдь соленая (филе)	20	25	5,1	6,8	2,6	3,5	0	0	43,4	57,9	0	0	0	0	0	0	21,6	28,8	21,3	28,4	0	0
181/04	Уха с перловой крупой	250/25	250/25	7,2	7,2	4,4	4,4	22,5	22,5	168	168	0,3	0,3	0	0	0,6	0,6	141,4	141,4	26,4	26,4	0,8	0,8
430/04	Запеканка картоф. с мясом ,с маслом	150/5	200/5	13,3	17,7	13,9	18,5	25,1	33,4	278,4	371,3	0,2	0,22	0,04	0,05	14,7	16	154	205	43	57,4	1,6	2,2
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,4	0,4	0	0	23,6	23,6	94	94	0	0	0	0	5,9	5,9	1,4	1,4	1,1	1,1	0,07	0,07
	Хлеб пшеничный	1/31,3	1/31,3	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0	0	0	0	11,1	11,1	4,2	4,2	0,3	0,3
				28,6	34,7	21,1	26,6	89,5	97,8	669,1	776,5	0,56	0,58	0,04	0,05	21,2	22,5	329,5	387,7	96	117,5	2,77	3,37
	Итого			48,4	57	33,1	41,3	189,5	200,4	1283,9	1457	0,7	0,72	0,06	0,07	44,32	45,62	452,9	536,81	122,84	145,34	3,67	4,37
													12день										
													Завтрак										
451/04	Биточки рубленые с маслом	75/5	75/5	22,2	22,2	12,1	12,1	7,9	7,9	201,3	201,3	0,1	0,1	0,4	0,4	0,6	0,6	128,8	128,8	24,7	24,7	1,1	1,1
332/04	Макароны отварные	150	180	5,3	6	4,7	5,2	38,4	40	218	221	0,09	0,1	0,11	0,13	0	0	13	14	21	24	0,7	0,9
686/04	Чай с сахаром ,с лимоном	200/7	200/7	0,3	0,3	0	0	15,2	15,2	60	60	0,01	0,01	0	0	3	3	8,5	8,5	1,4	1,4	0,91	0,91
	Хлеб пшеничный	1/31,3	1/31,3	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0	0	0	0	11,1	11,1	4,2	4,2	0,3	0,3
				30,4	31,1	17	17,5	79,8	81,4	564,6	567,6	0,26	0,27	0,51	0,53	3,6	3,6	161,4	162,4	51,3	54,3	3,01	3,21
													Обед										
63/04	Сал."Несвижский"(кар,мор,сельдь,свек)	75	100	1,4	2,2	6	10	5,9	9,8	83,2	138,5	0,04	0,06	0	0	5	8,3	17,9	29,8	10,2	17	0,8	1,3
134/04	Суп"Крестьянский"с крупой,со сметаной,с мясом	250/10/25	250/10/25	9,7	9,7	8	8	12,8	12,8	161,7	161,7	0,1	0,1	0	0	23,5	23,5	34,9	34,9	32,6	32,6	2,3	2,3

	Каша перловая вязкая	150	180	5,3	6,3	4,7	5,2	38,4	40	218	221	0,09	0,1	0,11	0,13	0	0	13	14	21	24	0,7	0,9
631/04	Компот из свежих плодов	200	200	0,2	0,2	0	0	23,4	23,4	94,4	94,4	0	0	0	0	1,5	1,5	54,5	54,5	0,1	0,1	0,1	0,1
	Хлеб пшеничный	1/31,3	1/31,3	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0	0	0	0	11,1	11,1	4,2	4,2	0,3	0,3
	Хлеб ржаной-пшеничный	1/31,3	1/31,3	3	3	0,3	0,3	19,3	19,3	91	91	0,1	0,1	0	0	0	0	23,8	23,8	9,2	9,2	0,6	0,6
				36,6	37,6	19,1	19,6	116,1	117,7	822,4	825,4	0,44	0,45	1,41	1,43	27	27	157,3	158,3	97,1	100,1	5,2	5,4
	Итого			67	68,7	36,1	37,1	195,9	199,1	1387	1393	0,7	0,72	1,92	1,96	30,6	30,6	318,7	320,7	148,4	154,4	8,21	8,61
	Итого за 12 дней			**502,9**	**550**	**504**	**552**	**2165**	**2385**	**15818**	**16400**	**8,9**	**11**	**5,5**	**6,6**	**436**	**505**	**7095,7**	**7208**	**1799**	**2128,8**	**86,5**	**109**
	Средняя величина за 12 дней			**41,91**	**45,83**	**42,00**	**46,00**	**180,42**	**198,75**	**1318,17**	**1366,67**	**0,74**	**0,92**	**0,46**	**0,55**	**43,60**	**50,50**	**709,57**	**720,80**	**179,90**	**212,88**	**8,65**	**10,90**
	Соотношение белков жиров и углеводов			**1**	**1**	**1**	**1**	**4**	**4**														

Примечание: при составлении меню использованы

1. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур, блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией

Лапшиной,2004 г.,г.Москва

2.СанПиН 2.3/2.4 3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего

3.Согласно СанПиН 2.3/2.4 3590-20г пункт 6.8. для обучающихся образовательных учреждений необходимо организовать двухразовое горячее питание (завтрак и обед)

4. Согласно СанПиН 2.3/2.4 3590-20 г завтрак должен составлять 20-25%, обед должен составлять 30-35% от рекомендуемых суточных норм физиологических потребностей учащихся школ в

5.Согласно СанПиН 2.3/2.4 3590-20 с 1 марта блюда из овощей прошлого урожая заменяются на другие блюда, в которых овощи проходят термическую обработку.

Рекомендуемые нормы физиологических потребностей для детей с 7 до 17 лет в пищевых веществах и энергии для завтрака согласно СанПиН 2.3/2.4 3590-20

Нормы физиологических потребностей для детей, рекомендуемые для завтрака и обеда		
	7-11 лет	11-17 лет
Белки,гр	38,5-46,2	45,0- 54,0
Жиры,гр	39,5-47,4	46,0-55,2
Углеводы,гр	167,5-201,0	191,5-229,8
Энергетическая ценность, ккал	1175,0-1410,0	1356,5-1627,8
Витамин B_1(мг)	0,6-0,7	0,7-0,84
Витамин А(мг)	0,35-0,4	0,45-0,54
Витамин С(мг)	30,0-36,0	35,0-42,0
Кальций(мг)	550,0-660,0	600,0-720,0
Магний (мг)	125,0-150,0	150,0-180,0
Железо (мг)	6,0-7,2	8,5-10,2

Заведующая столовой ГБОУ "Кадетская школа им.Н.Кайманова" **А.С.Ягафарова**