

«Утверждаю»

Директор ГБОУ «Икшурминская  
кадетская школа-интернат имени  
Байкиева К.С.»

Хасанов И.И.

## ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для бесплатного горячего питания обучающихся 5-11 классов  
на 2025/2026 учебный год

ГБОУ «Икшурминская кадетская школа-интернат  
имени Байкиева К.С.»



Одноразовое питание. День 1-й

Наименование приема пищи	раздел	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход, г.	энергетическая ценность( ккал)	белки, г	жиры, г	углеводы, г
горячий завтрак	закуска		салат из белокочанной капусты с консервированной кукурузой	60	61	2,9	6	3,1
	2 блюдо	99	Шницель из говядины	80	209,59	13,7	13,67	8,7
	гарнир	312	пюре картофельное	150	172	3,09	8,28	22
	напиток	278	компот из сухофруктов	200	110	1	0,6	27,5
	хлеб		хлеб пшеничный	30	71	2,28	0,24	14,6
	хлеб черный		хлеб ржаной	20	35	1,3	0,2	7
			ИТОГО	540	658,59	24,27	28,99	82,9

Одноразовое питание. День 2-й

Наименование приема пищи	раздел	№ тех. карты	Наименование блюда	выход, г	энергетическая ценность (ккал)	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г
горячий завтрак	закуска	39	салат "Студенческий"	60	109	3	8,4	5,4
	2 блюдо	дели 2015	котлеты из говядины	70	209,59	13,7	13,67	8,7
	гарнир	1	каша гречневая рассыпчатая	150	245,89	7,5	6,75	37,29
	напиток	278	компот из сухофруктов	200	110	1	0,6	27,5
	хлеб		хлеб пшеничный	30	71	2,28	0,24	14,6
	хлеб черный		хлеб ржаной	20	35	1,3	0,2	7
			ИТОГО	530	780,48	28,78	29,86	100,49

Одноразовое питание. День 3-й

Наименование приема пищи	раздел	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход, г.	энергетическая ценность (ккал)	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г
горячий завтрак	закуска	42	винегрет овощной	60	40	0,9	1,5	4,9
	2 блюдо	260	гуляш	90	154,8	12,6	10,8	3,24
	гарнир	203	макароны отварные	150	168,6	5,6	4,51	26,47
	напиток	278	компот из сухофруктов	200	110	1	0,6	27,5
	хлеб		хлеб пшеничный	30	71	2,28	0,24	14,6
	хлеб черный		хлеб ржаной	20	35	1,3	0,2	7
	фрукты		фрукты свежие	167	160	2,51	0,84	35,07
			ИТОГО	717	739,4	26,19	18,69	118,78

Одноразовое питание. День 4-й

Наименование приема пищи	раздел	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход, г.	Энергет. Ценность (ккал)	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г
горячий завтрак	закуска	45	салат из белокочанной капусты	50	30,2	0,65	1,62	3,23
	2 блюдо	229	биточки рыбные	60/20	346,5	14,6	12,6	46,8
	гарнir	312	пюре картофельное	150	172	3,09	8,28	22
	напиток	278	компот из сухофруктов	200	110	1	0,6	27,5
	хлеб		хлеб пшеничный	30	71	2,28	0,24	14,6
	хлеб черный		хлеб ржаной	20	35	1,3	0,2	7
			ИТОГО	450	764,7	22,92	23,54	121,13

Одноразовое питание. День 5-й

Наименование приема пищи	раздел	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход, г.	Энергет. Ценность (ккал)	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г
горячий завтрак	закуска	1	свекла отварная	60	49	1,5	0,1	10,8
	2 блюдо	99	котлеты из мяса птицы	60	209,59	13,7	13,67	8,7
	гарнир	71	каша пшеничная	150	186	10,72	9,97	13,05
	напиток	278	компот из сухофруктов	200	110	1	0,6	27,5
	хлеб		хлеб пшеничный	30	71	2,28	0,24	14,6
	хлеб черный		хлеб ржаной	20	35	1,3	0,2	7
			ИТОГО	520	660,59	30,5	24,78	81,65

Одноразовое питание. День 6-й

Наименование приема пищи	раздел	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход, г.	Энергет. Ценность (ккал)	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г
горячий завтрак	закуска	20.июл	яйца вареные	40	63	5,1	4,6	0,3
	2 блюдо	97	запеканка картофельная с отварным мясом	200	303,88	17	16,7	14,56
	напиток	278	компот из сухофруктов	200	110	1	0,6	27,5
	хлеб		хлеб пшеничный	30	71	2,28	0,24	14,6
	хлеб черный		хлеб ржаной	20	35	1,3	0,2	7
			ИТОГО	490	582,88	26,68	22,34	63,96

Одноразовое питание. День 7-й

Наименование приема пищи	раздел	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход, г.	Энергет. Ценность (ккал)	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г
горячий завтрак	закуска	9	салат из белокочанной капусты с консервированным горохом	60	61	2,9	6	3,1
	2 блюдо	98	жаркое по домашнему	240	416	24,3	24,2	23,5
	напиток	278	компот из сухофруктов	200	110	1	0,6	27,5
	хлеб		хлеб пшеничный	30	71	2,28	0,24	14,6
	хлеб черный		хлеб ржаной	20	35	1,3	0,2	7
			ИТОГО	550	693	31,78	31,24	75,7

Одноразовое питание. День 8-й

Наименование приема пищи	раздел	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход, г.	Энергет. Ценность (ккал)	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г
горячий завтрак	закуска	20.июл	яйца вареные	40	63	5,1	4,6	0,3
	2 блюдо	дели 2015	шницель из говядины	70	209,59	13,7	13,67	8,7
	гарнир	199	пюре гороховое	150	245,89	7,5	6,75	37,29
	напиток	278	компот из сухофруктов	200	110	1	0,6	27,5
	хлеб		хлеб пшеничный	30	71	2,28	0,24	14,6
	хлеб черный		хлеб ржаной	20	35	1,3	0,2	7
			ИТОГО	510	734,48	30,88	26,06	95,39

Одноразовое питание. День 9-й

Наименование приема пищи	раздел	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход, г.	Энергет. Ценность (ккал)	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г
горячий завтрак	закуска	9	салат из белокочанной капусты с консервированной кукурузой	60	61	2,9	6	3,10
	2 блюдо	260	гуляш	90	154,8	12,6	10,8	3,24
	гарнир	312	пюре картофельное	150	172	3,09	8,28	22
	напиток	278	компот из сухофруктов	200	110	1	0,6	27,5
	хлеб		хлеб пшеничный	30	71	2,28	0,24	14,6
	хлеб черный		хлеб ржаной	20	35	1,3	0,2	7
			ИТОГО	550	603,8	23,17	26,12	77,44

Одноразовое питание. День 10-й

Наименование приема пищи	раздел	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход, г.	Энергет. Ценность (ккал)	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г
горячий завтрак	закуска	42	винегрет овощной	60	40	0,9	1,5	4,9
	2 блюдо	80	рыба, тушеная в томате с овощами	100	346,5	14,6	12,6	46,8
	гарнир	312	пюре картофельное	150	172	3,09	8,28	22
	напиток	278	компот из сухофруктов	200	110	1	0,6	27,5
	хлеб		хлеб пшеничный	30	71	2,28	0,24	14,6
	хлеб черный		хлеб ржаной	20	35	1,3	0,2	7
		ИТОГО		560	774,5	23,17	23,42	122,8

Одноразовое питание. День 11-й

Наименование приема пищи	раздел	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход, г.	Энергет. Ценность (ккал)	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г
Горячий завтрак	закуска	54	салат из свеклы с яблоками	60	60,5	0,5	3	7
	2 блюдо	дели 2015	котлеты из мяса птицы	70	209,59	13,7	13,67	8,7
	гарнир	20.ноя	каша рисовая	150	197	3,09	8,45	34,47
	напиток	278	компот из сухофруктов	200	110	1	0,6	27,5
	хлеб		хлеб пшеничный	30	71	2,28	0,24	14,6
	хлеб черный		хлеб ржаной	20	35	1,3	0,2	7
			ИТОГО	530	683,09	21,87	26,16	99,27

Одноразовое питание. День 12-й

Наименование приема пищи	раздел	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход, г.	Энергет. Ценность (ккал)	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г
Горячий завтрак	закуска	20.иул	яйца вареные	40	63	5,1	4,6	0,3
	2 блюдо	260	гуляш	90	154,8	12,6	10,8	3,24
	гарнir	312	пюре картофельное	150	172	3,09	8,28	22
	напиток	278.0	компот из сухофруктов	200	110	1	0,6	27,5
	хлеб		хлеб пшеничный	30	71	2,28	0,24	14,6
	хлеб черный		хлеб ржаной	20	35	1,3	0,2	7
			ИТОГО	530	605,8	25,37	24,72	74,64

Лист согласования				Тип согласования: <b>последовательное</b>
Nº	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Хасанов И.И.		Подписано 20.01.2026 - 09:00	-