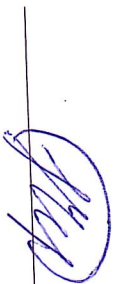


"СОГЛАСОВАНО"

Заместитель директора по УВР



Т.М. Черняева

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ГБОУ "Кадетская школа
им. Н.Кайманова"



А.П.Помыткин.

Примерное двухнедельное меню рационов двухразового горячего питания учащихся
ГБОУ "Кадетская школа им. Н.Кайманова" на 2026 учебный год (сезон зима).

№ реп-ры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетич. ценн. (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углев		Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
							В1	А	С	Са	Мg	Fe						

Завтрак																							
384/04	Каша молочная «Дружба» с маслом	200/10	5,2	5,2	4,7	4,7	39,83	39,83	230,98	230,98	0,08	0,08	3,55	3,55	1,31	1,31	130,78	130,78	26,19	26,19	1,2	1,2	
686/04	Чай с сахаром, с лимоном	200/7	0,2	0,2	0	0	15,2	15,2	60	60	0	0	0,05	0,05	0,1	0,1	8,3	8,3	4,4	4,4	0,9	0,9	
	Кекс	40	2,94	2,94	3,84	3,84	27,12	27,12	98,6	98,6	0,04	0,04	0,03	0,03	0,08	0,08	49,06	49,06	10,84	10,84	0	0	
	Хлеб пшеничный	1/31,3	2,28	2,28	0,27	0,27	14,91	14,91	71,19	71,19	0,06	0,06	0	0	0	0	11,1	11,1	4,2	4,2	0,27	0,27	
			10,62	10,62	8,81	8,81	97,06	97,06	460,77	460,77	0,18	0,18	3,63	3,63	1,49	1,49	199,24	199,24	45,63	45,63	2,37	2,37	
обед																							
ТТК-65	Морковь тертая с сахаром	60	75	0,75	0,94	0,06	0,08	6,97	8,71	31,39	39,24	0,03	0,04	0,01	0,01	2,88	3,6	15,55	19,44	21,89	27,36	0,4	0,5
132/04	Рассольники Ленинградский, со смет.	250/10	4,1	4,1	7,7	7,7	27	27	194,3	194,3	0,3	0,3	0,06	0	2	2	242,7	242,7	8,4	8,4	0,3	0,3	
467/04	Биточки рубленные, с маслом	75/5	9,1	9,1	10	10	9,8	9,8	197,2	197,2	0,11	0,11	0,02	0,02	0	0	96,6	96,6	18,5	18,5	0,8	0,8	
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	6,2	7,4	35,3	42,35	218,2	261,83	0,1	0,1	0	0	0	0	14,8	17,7	6,7	8	0,5	0,6	
685/04	Чай с сахаром	200	0,2	0,2	0	0	15	15	58	58	0,01	0,01	0	0	0	0	5,3	8,3	8,3	4,4	4,4	0,9	0,9
	Хлеб пшеничный	1/31,3	2,28	2,28	0,27	0,27	14,91	14,91	71,19	71,19	0,06	0,06	0	0	0	0	11,1	11,1	4,2	4,2	0,27	0,27	
	Хлеб ржаной-пшеничный	1/31,3	2,32	2,32	0,3	0,3	15,7	15,7	74,49	74,49	0	0	0	0	0	0	12,4	12,4	4,3	4,3	0,33	0,33	
			24,05	25,14	24,53	25,75	124,68	133,47	844,77	896,25	0,61	0,62	0,03	0,03	10,18	10,9	401,45	408,24	68,39	75,16	3,5	3,7	
	Итого		34,67	35,76	33,34	65,5	221,74	230,53	1305,54	1357,02	0,79	0,8	3,66	3,66	11,67	12,39	600,69	607,48	114,02	120,79	5,87	6,07	
2 День																							
Завтрак																							
71/04	Винегрет овощной	75	100	0,8	1,4	6,6	1,1	4,1	6,6	118,8	158,4	0	0	0,05	0,06	3,5	5,8	14,2	23,6	2,2	3,7	0,5	0,6
469/04	Фрикадельки мясные, в томатном соусе	55/50	6,7	6,7	7,8	7,8	13,9	13,9	160,4	160,4	0	0	0	0	4,7	4,7	42,5	42,5	12,1	12,1	0,1	0,1	
510/04	Каша пшенная вязкая	150	3,5	4,2	4,8	5,7	13,9	16,7	152,6	183,1	0,1	0,1	0	0	0	0	6,8	8,1	0,5	0,5	0,6	0,7	
685/04	Чай с сахаром	200	0,2	0,2	0	0	15	15	58	58	0,01	0,01	0	0	0	0	5,3	8,3	8,3	4,4	4,4	0,9	0,9
	Хлеб пшеничный	1/31,3	2,28	2,28	0,27	0,27	14,91	14,91	71,19	71,19	0,06	0,06	0	0	0	0	11,1	11,1	4,2	4,2	0,27	0,27	
			12,68	13,38	12,87	13,77	57,71	60,51	442,19	472,69	0,17	0,17	0	0	10	10	68,7	70	21,2	21,3	1,87	1,97	
Обед																							
124/04	Щи из свеж. капусты, с карт, со сметан	250/10	4,1	4,1	7,7	7,7	27	27	194,1	194,1	0	0	0,06	0	2	2	162,7	162,7	8,4	8,4	0,3	0,3	
443/04	Плов из говядины	50/150	14	18,8	5,8	7,8	22,1	29,5	197	262,7	0,1	0,1	0,1	0,1	2,3	3,1	195	260,1	32,2	43	1	1,3	
138/04	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,5	0,2	0,2	19,43	19,43	79,82	79,82	0	0	0,02	0,02	0,03	0,03	8,25	8,25	1,46	1,46	0,05	0,05	

Хлеб пшеничный	1/31,3	1/31,3	2,28	2,28	0,27	14,91	14,91	71,19	71,19	0,06	0,06	0	0	0	11,1	11,1	4,2	4,2	0,27	0,27		
Хлеб ржаной-пшеничный	1/31,3	1/31,3	2,32	2,32	0,3	15,7	15,7	74,49	74,49	0	0	0	0	0	12,4	12,4	4,3	4,3	0,33	0,33		
			23,2	28	14,27	16,27	99,14	106,54	616,6	682,3	0,16	0,16	0,12	0,12	4,33	5,13	389,45	454,55	50,56	61,36	1,95	2,25
Итого			35,88	41,38	27,14	30,04	156,85	167,05	1058,79	1154,99	0,33	0,33	0,12	0,12	14,33	15,13	458,15	524,55	71,76	82,66	3,82	4,22
											3 день											

3 день

Завтрак

	Десерт фруктовый "Апельсин"	100	100	0,4	0,4	0	0	10,72	10,72	42	42	0,03	0,03	0	0	19,5	19,5	22,67	22,67	8,67	8,67	0,2	0,2
7/04	Сыр «Голландский» (порционный)	10	15	2,6	3,9	3	4,5	0	0	37,4	56,1	0,06	0,09	0	0	0	0	59,76	89,64	17,5	26,25	0,24	0,36
30/2/04	Каша молочная рисовая, с маслом	200/10	200/10	2,2	2,2	4	4	72,8	72,8	136,7	136,7	0,3	0,3	0,02	0,02	0	0	132,4	132,4	62,9	62,9	0,03	0,03
685/04	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	15	15	58	58	0,01	0,01	0	0	5,3	5,3	8,3	8,3	4,4	4,4	0,9	0,9
	Хлеб пшеничный	1/31,3	1/31,3	2,28	2,28	0,27	0,27	3	0,03	71,19	71,19	0,06	0,06	0	0	0	0	11,1	11,1	4,2	4,2	0,27	0,27
				7,68	8,98	7,27	8,77	101,52	98,55	345,29	363,99	0,46	0,49	0,02	0,02	24,8	24,8	234,23	264,11	97,67	106,42	1,64	1,76

Обед

139/04	Суп картофельный с бобовыми	250	250	5,5	5,5	6,3	6,3	16,45	16,45	135,8	135,8	0,13	0,13	0	0	5,81	5,81	134,5	134,5	4,8	4,8	1,6	1,6
393/04	Запеканка картофельная с мясом По-домашнему»с маслом	180/5	180/5	21,2	21,2	20,6	20,6	40,1	40,1	431,1	431,1	0,22	0,22	0	0	9,48	9,48	85	146,1	25,18	25,18	0,11	0,11
648/04	Кисель	200	200	0	0	0	0	30,6	30,6	101,2	101,2	0	0	0	0	2,23	2,23	8,1	8,1	0	0	0,3	0,3
	Хлеб пшеничный	1/31,3	1/31,3	2,28	2,28	0,27	0,27	14,91	14,91	71,19	71,19	0,06	0,06	0	0	0	0	11,1	11,1	4,2	4,2	0,27	0,27
	Хлеб ржаной-пшеничный	1/31,3	1/31,3	2,32	2,32	0,3	0,3	15,7	15,7	74,49	74,49	0	0	0	0	0	0	12,4	12,4	4,3	4,3	0,33	0,33
				31,3	31,3	27,47	27,47	117,76	117,76	813,78	813,78	0,41	0,41	0	0	17,52	17,52	251,1	312,2	38,48	38,48	2,61	2,61
	Итого			38,98	40,28	34,74	36,24	219,28	216,31	1159,07	1177,77	0,87	0,9	0,02	0,02	42,32	42,32	485,33	576,31	136,15	144,9	4,25	4,37

4 день

Завтрак

	Десерт фруктовый "Яблоко"	100	100	0,4	0,4	0	0	9,8	9,8	41,2	41,2	0,03	0,03	0,05	0,05	10	10	16,7	16,7	11,2	11,2	0,2	0,2
666/04	Запеканка из творога,со стущен молоком	150/30	150/30	16,1	16,1	17,2	17,2	27,6	27,6	327,8	327,8	0,1	0,1	4,2	4,2	4,71	4,71	109,04	109,04	41,72	41,72	3,1	3,1
885/04	Чай полусладкий	200	200	0,2	0,2	0,05	0,05	5,06	5,06	24,23	24,23	0	0	0,05	0,05	0,1	0,1	4,95	4,95	4,4	4,4	0,82	0,82
	Хлеб пшеничный	1/31,3	1/31,3	2,28	2,28	0,27	0,27	14,91	14,91	71,19	71,19	0,06	0,06	0	0	0	0	11,1	11,1	4,2	4,2	0,27	0,27
				10,98	18,98	17,52	17,52	57,37	57,37	464,42	464,42	0,19	0,19	4,3	4,3	14,81	14,81	141,79	141,79	61,52	61,52	4,39	4,39

Обед

35/04	Суп из овощей, со сметаной	250/10	250/10	1,1	1,47	3,8	5,07	7,06	9,41	67,14	89,52	0,03	0,04	0	0	7,62	10,16	31,81	42,41	12,4	16,53	0,41	0,55
ТК-331	Котлеты «Любимые»	75	75	2,23	2,23	5,75	5,75	7,8	7,8	98,6	98,6	0,1	0,1	0,01	0,01	11,92	11,92	48,43	48,43	27,2	27,2	0,9	0,9
10/04	Каша гречневая вязкая	150	180	12	12	11,9	11,9	18,1	18,1	184	184	0,06	0,06	0,13	0,13	0,2	0,2	4,87	4,87	38,25	38,25	0,06	0,06
85/04	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	15	15	58	58	0,01	0,01	0	0	5,3	5,3	8,3	8,3	4,4	4,4	0,9	0,9
	Хлеб пшеничный	1/31,3	1/31,3	2,28	2,28	0,27	0,27	14,91	14,91	71,19	71,19	0,06	0,06	0	0	0	0	11,1	11,1	4,2	4,2	0,27	0,27
	Хлеб ржаной-пшеничный	1/31,3	1/31,3	2,32	2,32	0,3	0,3	15,7	15,7	74,49	74,49	0	0	0	0	0	0	12,4	12,4	4,3	4,3	0,33	0,33
				20,13	20,5	22,02	23,29	78,57	80,92	553,42	575,8	0,26	0,27	0,14	0,14	25,04	27,58	116,91	127,51	90,75	94,88	2,87	3,01
	Итого			31,11	39,48	39,54	40,81	135,94	138,29	1017,84	1040,22	0,45	0,46	4,44	4,44	39,85	42,39	258,7	269,3	152,27	156,4	7,26	7,4

5 день

Завтрак

	Десерт фруктовый» Яблоко»	100	100	0,39	0,39	0	0	10,72	10,72	42	42	0,03	0,03	0	0	19,5	19,5	22,67	22,67	8,67	8,67	0,2	0,2
11/04	Каша молочная «Ерүүлес», с маслом	200/10	200/10	6,9	6,9	9,7	9,7	23,2	23,2	256,3	256,3	0,16	0,16	0,06	0,06	1,33	1,33	78,6	78,6	38,5	38,5	2,7	2,7
35/04	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	15	15	58	58	0,01	0,01	0	0	5,3	5,3	8,3	8,3	4,4	4,4	0,9	0,9
	Пряник	35	35	1,54	1,54	1,5	1,5	21,53	21,53	105,84	105,84	0,02	0,02	0	0	0	0	3,1	3,1	0	0	2,31	2,31
	Хлеб пшеничный	1/31,3	1/31,3	2,28	2,28	0,27	0,27	14,91	14,91	71,19	71,19	0,06	0,06	0	0	0	0	11,1	11,1	4,2	4,2	0,27	0,27
				11,31	11,31	11,47	11,47	85,36	85,36	533,33	533,33	0,28	0,28	0,06	0,06	26,13	26,13	123,77	123,77	55,77	55,77	6,38	6,38

[illegible]

		Завтрак																					
7/04	Сыр «Голландский» (порционный)	10	15	2,6	3,9	3	4,5	0	0	37,4	56,1	0,06	0,09	0	0	0	0	59,76	89,64	17,5	26,25	0,24	0,36
30/04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	200/10	4,23	4,23	6,11	6,11	28,43	28,43	185,1	185,1	0,03	0,03	0,02	0,02	1,6	1,6	132,4	132,4	22,9	22,9	0,03	0,03
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	0,3	0,3	8,5	8,5	0,07	0,07	1,4	1,4
	Вафли	25	25	3	3	4,1	4,1	15,2	15,2	121,1	121,1	0,01	0,01	0	0	2,83	2,83	8,45	8,45	1,36	1,36	0,07	0,07
	Хлеб пшеничный	1/31,3	1/31,3	2,28	2,28	0,27	0,27	14,91	14,91	71,19	71,19	0,06	0,06	0	0	0	0	11,1	11,1	4,2	4,2	0,27	0,27
				10,13	11,43	13,21	14,71	58,83	58,83	403,6	422,3	0,11	0,14	0,02	0,02	4,73	4,73	209,11	238,99	41,83	50,58	1,74	1,86
		Обед																					
43/04	Салат из белокочанной капусты	75	100	0,9	1,6	3	5	6,1	10	54,8	91,3	0	0,1	0	0	14,1	23,5	29,4	48,9	2,2	3,7	0,6	1
181/04	Уха с перловой крупой	250/25	250/25	4,1	4,1	6,82	6,82	24,5	24,5	174,8	174,8	0	0	0	0	3,1	3,1	152,5	152,5	20,4	20,4	0,3	0,3
467/04	Биточки по-белорусски, с маслом	75/5	75/5	9,9	9,9	10,6	10,6	2,7	2,7	178,3	178,3	0,09	0,09	0,02	0,02	2,28	2,28	16,5	16,5	9,25	9,25	0,6	0,6
510/04	Каша пшениная вязкая	150	180	4,2	5,04	6,75	8,1	24	28,8	173,5	208,19	0,11	0,13	0,02	0,03	0	0	15,26	18,3	29,42	35	2,36	2,83
638/04	Компот из кураги	200	200	0,2	0,2	0	0	17	17	73	73	0,01	0,01	0,02	0,02	0,1	0,1	5,3	5,3	4,4	4,4	0	0
	Хлеб пшеничный	1/31,3	1/31,3	2,28	2,28	0,27	0,27	14,91	14,91	71,19	71,19	0,06	0,06	0	0	0	0	11,1	11,1	4,2	4,2	0,27	0,27
	Хлеб ржаной-пшеничный	1/31,3	1/31,3	2,32	2,32	0,3	0,3	15,7	15,7	74,49	74,49	0	0	0	0	0	0	12,4	12,4	4,3	4,3	0,33	0,33
	Итого			23,9	25,44	27,74	31,09	104,91	113,61	800,08	871,27	0,27	0,39	0,06	0,07	19,58	28,98	242,46	265	74,17	81,25	4,46	5,33
				34,03	36,87	40,95	45,8	163,74	172,44	1203,68	1293,57	0,38	0,53	0,08	0,09	24,31	33,71	451,57	503,99	116	131,83	6,2	7,19

		Заправка																					
	Десерт фруктовый «Яблоно»	100	100	0,4	0,4	0	0	9,8	9,8	41,2	41,2	0,03	0,03	0,05	0,05	10	10	16,7	16,7	11,2	11,2	0,2	0,2
285/04	Омлет с сыром, с маслом	150/5	170/5	6,2	6,2	7,1	7,1	12,61	12,61	166,7	168,7	0,1	0,1	0	0	0,4	0,4	186,2	186,2	43,4	43,4	1,85	1,85
733/04	Омлады с повидлом	2/50/50	2/50/50	4,5	4,5	5,9	5,9	35,8	35,8	151,3	151,3	0,05	0,05	0,03	0,03	0,02	0,02	132,5	132,5	23,9	23,9	1,5	1,5
685/04	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	15	15	58	58	0,01	0,01	0	0	5,3	5,3	8,3	8,3	4,4	4,4	0,9	0,9
	Хлеб пшеничный	1/31,3	1/31,3	2,28	2,28	0,27	0,27	14,91	14,91	71,19	71,19	0,06	0,06	0	0	0	0	11,1	11,1	4,2	4,2	0,27	0,27
				13,58	13,58	13,27	13,27	88,12	88,12	490,39	490,39	0,25	0,25	0,08	0,08	15,72	15,72	354,8	354,8	87,1	87,1	4,72	4,72
Обед																							
ТТК-425	Суп "Речинское зернышко" с цыплятами	250/25	250/25	0,3	0,4	0,2	0,3	4,8	6,4	54,8	73,07	0,03	0,04	0	0	6,8	9,07	21,1	28,13	12,54	16,72	0,78	0,89
462/04	Тефтели мясные, с соусом томатным	60/50	60/50	2,23	2,23	5,75	5,75	7,65	7,65	90,9	90,9	0,04	0,04	0,01	0,01	11,92	11,92	48,43	48,43	27,2	27,2	0,86	0,86
520/04	Картофельное пюре	150	180	16,1	21,46	18,09	24,12	19,94	26,58	396,3	405,9	0,22	0,22	0,2	0,2	4,85	4,85	133,4	133,4	33,2	33,2	2,95	2,95
638/04	Компот из свежих плодов	200	200	0,2	0,2	0	0	17,9	17,9	114,1	114,1	0,01	0,01	0	0	5,3	5,3	8,3	8,3	4,4	4,4	0,9	0,9
	Хлеб пшеничный	1/31,3	1/31,3	2,28	2,28	0,27	0,27	14,91	14,91	71,19	71,19	0,06	0,06	0	0	0	0	11,1	11,1	4,2	4,2	0,27	0,27
	Хлеб ржаной-пшеничный	1/31,3	1/31,3	2,32	2,32	0,3	0,3	15,7	15,7	74,49	74,49	0	0	0	0	0	0	12,4	12,4	4,3	4,3	0,33	0,33
				21,11	26,57	24,31	30,44	65,2	73,44	727,29	755,16	0,36	0,37	0,21	0,21	28,87	31,14	222,33	229,36	81,54	85,72	5,76	5,87
	Итого			34,69	40,15	37,58	43,71	153,32	161,56	1217,68	1245,55	0,61	0,62	0,29	0,29	44,59	46,86	577,13	584,16	168,64	172,82	10,48	10,59
8 день																							

Завтрак																							
31.1/04	Каша молочная манная, с маслом	200/10	200/10	6,17	6,17	5,1	5,1	32,97	32,97	202,66	202,66	0,09	0,09	2,34	2,34	1,37	1,37	134,6	134,6	20,41	20,41	0,43	0,43
693/04	Квас с молоком	200	200	3,48	4,68	4,62	6,23	10,2	13,71	184,19	247,7	0,2	0,3	0,06	0,08	0,03	0,04	2,13	2,87	24,5	32,93	0,08	0,09
	Пряник	30	30	3,1	3,1	2,8	2,8	33,1	33,1	155	155	0,02	0,03	0,02	0,03	0	0	6,01	6,01	12,9	12,9	0,79	0,79
	Хлеб пшеничный	1/31,3	1/31,3	2,28	2,28	0,27	0,27	14,91	14,91	71,19	71,19	0,06	0,06	0	0	0	0	11,1	11,1	4,2	4,2	0,9	0,9

				15.03	16.23	12.79	14.4	91.18	94.69	613.04	676.55	0.37	0.48	2.42	2.45	1.4	1.41	153.84	154.58	62.01	70.44	2.2	1.31
Обед																							
50/04	Салат из отварной свеклы	75	100	0,9	1,2	7,5	10	7,9	10,5	102	136	0,02	0,04	0,01	0,01	6,7	7,8	19,1	24,2	6,23	13,71	0,27	0,56
131/04	Рассольник«Домашний»со смет. с цыпл.	250/10/25	250/10/25	3,1	3,1	5,4	5,4	14,6	14,6	143,3	143,3	0,1	0,1	0,03	0,03	15,2	15,2	48,32	48,32	27,3	27,3	1,4	1,4
ТТК-131	Зразы «Школьные» с маслом	75/5	75/5	10,6	10,6	11,7	11,7	9,8	9,8	176,8	176,8	0,1	0,1	0	0	0,3	0,3	96,6	96,6	18,51	18,51	0,8	0,8
514/04	Пюре гороховое	150	180	7,5	9	14,1	16,8	22,4	26,9	168,2	202,5	0,12	0,14	0,62	0,74	0	0	21,2	25,4	29,42	35,3	2,36	2,84
685/04	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	15	15	58	58	0,01	0,01	0	0	5,3	5,3	8,3	8,3	4,4	4,4	0,9	0,9
	Хлеб пшеничный	1/31,3	1/31,3	2,28	2,28	0,27	0,27	14,91	14,91	71,19	71,19	0,06	0,06	0	0	0	0	11,1	11,1	4,2	4,2	0,27	0,27
	Хлеб ржаной-пшеничный	1/31,3	1/31,3	2,32	2,32	0,3	0,3	15,7	15,7	74,49	74,49	0	0	0	0	0	0	12,4	12,4	4,3	4,3	0,33	0,33
	Итого			26,9	28,7	39,27	44,47	100,31	107,41	793,98	862,28	0,41	0,45	0,66	0,78	27,5	28,6	217,02	226,32	94,56	107,72	6,33	7,1
				41,93	44,93	52,06	58,87	191,49	202,1	1407,02	1538,83	0,78	0,93	3,08	3,23	28,9	30,01	370,86	380,9	156,37	178,16	8,53	8,41
9 день																							
Завтрак																							
	Десерт фруктовый "Яблоко"	100	100	0,4	0,4	0	0	9,8	9,8	41,2	41,2	0,03	0,03	0	0	10	10	16,7	16,7	11,2	11,2	0,2	0,2
334/04	Макароны запеченные с сыром, с маслом	145/5	195/5	7,5	7,5	8,2	8,2	32,5	32,5	244	244	0,16	0,16	0,06	0,06	1,33	1,33	146,7	146,7	26	26	2,7	2,7
685/04	Чай с сахаром, с лимоном	200/7	200/7	0,3	0,3	0	0	15,2	15,2	60	60	0	0	0,05	0,05	0,1	0,1	4,95	4,95	4,4	4,4	0,82	0,82
	Хлеб пшеничный	1/31,3	1/31,3	2,28	2,28	0,27	0,27	14,91	14,91	71,19	71,19	0,06	0,06	0	0	0	0	11,1	11,1	4,2	4,2	0,27	0,27
				10,48	10,48	8,47	8,47	72,41	72,41	416,39	416,39	0,25	0,25	0,11	0,11	11,43	11,43	179,45	179,45	45,8	45,8	3,99	3,99
Обед																							
110/04	Борщ из свеж. кап., с карт. со смет. с цыпл.	250/10/25	250/10/25	4,6	4,6	6,84	6,84	23,27	23,27	187,95	187,95	0,15	0,15	0,05	0,05	8,25	8,25	41	41	39,1	39,1	1,15	1,15
374/04	Рыба»Горбуша»тушеная с овощами	75/50	100/50	14,75	19,6	9	12,1	3,15	4,12	155,9	181,3	0,05	0,05	0,03	0,03	0	0	39,5	52,7	21,6	26,53	0,79	1,06
508/04	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	4,5	5,4	6,8	8,1	22,4	26,9	168,8	202,5	0,2	0,2	0	0	0	0	0,6	0,8	32,7	39,2	0,4	0,5
638/04	Напиток из сухофруктов	200	200	0,4	0,4	0	0	18,5	18,5	84,1	84,1	0	0	0	0	0,6	0,6	4,5	4,5	1,5	1,5	0,9	0,9
	Хлеб пшеничный	1/31,3	1/31,3	2,28	2,28	0,27	0,27	14,91	14,91	71,19	71,19	0,06	0,06	0	0	0	0	11,1	11,1	4,2	4,2	0,27	0,27
	Хлеб ржаной-пшеничный	1/31,3	1/31,3	2,32	2,32	0,3	0,3	15,7	15,7	74,49	74,49	0	0	0	0	0	0	12,4	12,4	4,3	4,3	0,33	0,33
				28,85	34,6	23,21	27,61	97,93	103,4	742,43	801,53	0,46	0,46	0,08	0,08	8,85	8,85	109,1	122,5	103,4	114,83	3,84	4,21
	Итого			39,33	45,08	31,68	36,08	170,34	175,81	1158,82	1217,92	0,71	0,71	0,19	0,19	20,28	20,28	288,55	301,95	149,2	160,63	7,83	8,2
10 день																							
Завтрак																							
	Салат из квашеной капусты	60	75	0,97	1,36	3,75	5	6,1	8,2	63	84,2	0,02	0,03	0	0	18,07	24,1	40,7	61,2	15,8	21,07	1,3	1,6
45/04	Фрикадельки «Пегушок»	70	70	10,04	10,04	6,4	6,4	3,65	3,65	112,36	112,36	0,09	0,25	0,25	0,25	4,2	4,2	171,2	171,2	12,2	12,2	1,19	1,19
ТТК-132	Каша ячневая вязкая	150	180	6,65	6,65	5,22	5,22	10,44	10,44	162	162	0,2	0,2	0	0	0,4	1,12	222	222	29,1	29,1	0,06	0,06
510/04	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	2,83	2,83	8,45	8,45	1,36	1,36	0,07	0,07
685/04	Чай с сахаром	1/31,3	1/31,3	2,28	2,28	0,27	0,27	14,91	14,91	71,19	71,19	0,06	0,06	0	0	0	0	11,1	11,1	4,2	4,2	0,27	0,27
	Хлеб пшеничный	1/31,3	1/31,3	2,32	2,32	0,3	0,3	15,7	15,7	74,49	74,49	0	0	0	0	0	0	12,4	12,4	4,3	4,3	0,33	0,33
	Хлеб ржаной-пшеничный			22,27	26,5	19,78	25,38	76,45	81,84	561,6	645,68	0,58	0,59	0,97	1,17	9,98	10,98	152,24	159,9	43,98	46,59	3,1	3,2
	Итого			42,51	47,13	35,42	42,27	126,75	134,24	1030,15	1135,43	0,96	1,14	1,22	1,42	35,48	43,23	605,69	633,85	106,64	114,52	5,99	6,39
11 день																							
Завтрак																							
7/04	Сыр "Голландский"(порционный)	10	13	2,6	3,9	3	4,5	0	0	37,4	56,1	0,06	0,09	0	0	0	0	59,76	89,64	17,5	26,25	0,24	0,36
311/04	Каша молочная пшенная, с маслом	200/10	200/10	4,4	4,4	5,55	5,55	37,4	37,4	218,5	218,5	0,11	0,11	0,01	0,01	0,44	0,44	220	220	36,45	36,45	1,2	1,2
666/04	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	0,3	0,3	8,5	8,5	0,07	0,07	1,4	1,4
	Вафли	25	25	3	3	4,1	4,1	15,2	15,2	121,1	121,1	0,01	0,01	0	0	2,83	2,83	8,45	8,45	1,36	1,36	0,07	0,07
	Хлеб пшеничный	1/31,3	1/31,3	2,28	2,28	0,27	0,27	14,91	14,91	71,19	71,19	0,06	0,06	0	0	0	0	11,1	11,1	4,2	4,2	0,27	0,27
				12,58	13,88	12,92	14,42	82,71	82,71	508,19	526,89	0,25	0,28	0,01	0,01	3,57	3,57	307,81	337,69	59,58	68,33	3,18	3,3

612/04	Маринад овощной	75	100	5,6	7,47	7,8	10,4	13,2	17,6	94,3	125,73	0,01	0,01	0	0	0,1	0,1	25,5	34,2	4,2	5,6	0,25	0,33
133/04	Суп картофельный с рыbn, консервами	250/25	250/25	8,4	8,4	2,8	2,8	19,6	19,6	161,9	161,9	0,03	0,03	0,2	0,2	20,8	20,8	18,6	18,6	19,7	19,7	1,1	1,1
ТК-85	Биточки»Рябушка» с маслом	75/4	75/5	10,25	10,25	13,25	13,25	14,05	14,05	190,3	190,3	0,16	0,16	0,04	0,04	4,25	4,25	16,84	16,8	29,46	29,46	1,6	1,6
511/04	Рис отварной	150	180	3,8	4,6	6,9	8,3	16,1	19,3	141,1	169,2	0,1	0,1	0	0	2,4	2,9	36	43,2	13,5	16,2	0,4	0,5
648/04	Кисель	200	200	0,2	0,2	0	0	30,6	30,6	118	118	0,12	0,12	0	0	0	0	3,2	3,2	13,5	13,5	0,96	0,96
	Хлеб пшеничный	2/31,3	2/31,3	4,62	4,62	0,6	0,6	30,14	30,14	148,8	148,8	0	0	0	0	0	0	12,4	12,4	4,3	4,3	0,33	0,33
	Итого			27,27	28,07	23,55	24,95	110,49	113,69	760,1	788,2	0,41	0,41	0,24	0,24	27,45	27,95	87,04	94,2	80,46	83,16	4,39	4,49
				39,85	41,95	36,47	39,37	193,2	196,4	1268,29	1315,09	0,66	0,69	0,25	0,25	31,02	31,52	394,85	431,89	140,04	151,49	7,57	7,79

12день

Завтрак

	Десерт фруктовый «Ряблоко»	100	100	0,4	0,4	0	0	9,8	9,8	41,2	41,2	0,03	0,03	0	0	10,1	10,1	16,7	16,7	11,2	11,2	0,2	0,2
719/04	Пельмени мясные отварные с маслом	150/5	180/5	18,77	20,8	13,81	15,3	31,86	35,2	326,4	361,79	0,11	0,15	0,14	0,16	0,11	0,12	53,58	59,77	145	173,9	2,35	2,86
686/04	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	15	15	58	58	0,01	0,01	0	0	5,3	5,3	8,3	8,3	4,4	4,4	0,9	0,9
	Хлеб пшеничный	1/31,3	1/31,3	2,28	2,28	0,27	0,27	14,91	14,91	71,19	71,19	0,05	0,05	0	0	0	0	11,1	11,1	4,2	4,2	0,27	0,27
				21,65	23,68	14,08	15,57	71,57	74,91	496,79	532,18	0,2	0,24	0,14	0,16	15,51	15,52	89,68	95,87	164,8	193,7	3,72	4,23

Обед

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Примечание: при составлении меню использованы

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

Лапшиной, 2004 г., г. Москва
 профессионального образования"

3. Согласно СанПин 2.3/2.4 3590-20г пункт 6.8. для обучающхся образовательных учреждений необходимо организовать двухразовое горячее питание (завтрак и обед)
 пищевых веществах и энергии

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

обучающхся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования"

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 В 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.Графарева