

« Утверждаю »
 Директор МБОУ « Барнаульский
 кадетский корпус »

В. В. Дмитриенко



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ
 КАДЕТСКИЙ КОМПОНЕНТ (ТРЕХ РАЗОВОЕ ПИТАНИЕ)
 АО "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ-ГЛОБУС"
 ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: Понедельник
 НЕДЕЛЯ: Первая
 СЕЗОН: Осенне-зимний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	337
Каша молочная рисовая с маслом	150	5,98	15,51	45,1	264	Таб 4
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72	
Пиоре фруктовое	125	0	0	13,75	55	
Итого		13,68	20,43	89,15	515	
Обед						
Суп -лапша домашняя	200	2,35	3,91	14,2	103	148
Свинина по-мексикански	100	8,23	24,75	12,79	250	акт
Каша гречневая вязкая	180	5,55	6,01	25,01	176	510
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		20,2	35,19	100,44	745	
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Блины с соусом	100	4,5	6,85	32,6	234	акт
Итого		4,7	6,87	47,6	295	
Итого		38,58	62,49	237,19	1555	

ДЕНЬ: Вторник
 НЕДЕЛЯ: Первая
 СЕЗОН: Осенне-зимний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Овощи по сезону	60	0,72	0,12	2,76	16	71
Колобки мясные с соусом	90	7,78	9,36	9,59	155	акт
Макаронные изделия отварные	150	5,82	4,49	37,08	212	516
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72	
Итого		16,79	14,29	88,87	555	
Обед						
Рассольник со сметаной	200	1,91	3,71	14,11	104	132
Плов из птицы	250	21,73	24,31	49,48	448	291
Напиток фруктовый	200	0,22	0,044	28,59	117	699
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		27,86	28,564	116,18	785	
Полдник						
Какао с молоком	200	3,87	3,1	25,17	145	693
Рудет с маком	100	7,50	5,2	42,8	304	акт
Итого		11,37	8,3	67,97	449	
Итого		29,63	37,16	199,15	1789	

ДЕНЬ: Среда
 НЕДЕЛЯ: Первая
 СЕЗОН: Осенне-зимний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Рыба под сырной шапкой	90	9,19	10,73	7,7	136	акт
Сложный овощной гарнир	180	4,35	7,72	29,44	172	акт
Лимонад домашний	200			18	113	акт
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72	
Итого		15,94	18,75	70,14	493	
Обед						
Минестроне с гренками	200	6,4	4,6	18,5	144	акт
Котлеты из птицы	90	18,16	13,39	2,3	182	акт
Каша пшеничная вязкая	180	5,09	6,01	29,11	188	Табл 4
Сок	200			22,6	92	
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		33,65	24,5	96,51	722	
Полдник						
Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	15,25	64	686
Вагрушка с сыром	100	14,54	14,17	29,74	315	УОП
Итого		14,8	14,2	44,99	379	
Итого		64,39	57,45	211,64	1594	

ДЕНЬ: Четверг
 НЕДЕЛЯ: Первая
 СЕЗОН: Осенне-зимний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Запеканка творожная с соусом	200	28,13	10,55	30,74	365	31
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Булочка молочная	100	8,8	2,2	50,3	128	779
Итого		37,13	12,77	96,04	554	
Обед						
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,66	4,91	10,56	92	110
Бифштекс, запеченный с помидорами	100	20,51	12,52	1,24	208	акт
Каша гречневая вязкая	180	5,55	6,01	25,01	176	510
Компот из кураги	200	1,2		31,6	126	акт
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		32,92	23,94	92,41	718	
Полдник						
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Коржики молочные	100	3,43	6,35	35,89	213	806
Итого		3,5	6,37	60,33	313	
Итого		73,55	43,08	248,78	1585	

ДЕНЬ: Пятница
 НЕДЕЛЯ: Первая
 СЕЗОН: Осенне-зимний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Овощи по сезону	60	0,72	0,12	2,76	16	71
Чахохбили из птицы	90	11,8	7,23	5,16	161	акт
Рис придушенный	150	3,72	4,33	38,66	209	512
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72	
Итого		18,71	12	86,02	558	
Обед						
Суп из овощей со сметаной	200	1,66	3,63	9,16	88	135
Мясо по-домашнему	90	18	14,3	6,6	228	УОП
Пюре картофельное	160	3,48	5,21	23,52	174	520
Компот из свежих яблок	200	0,17		27,6	106	631
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		27,31	23,64	90,88	712	
Полдник						
Кофейный напиток	200	1,48	1,28	22,46	108	акт
Манник лимонный	100	7,02	11,54	51,58	320	акт
Итого		8,5	12,82	74,04	428	
Итого		54,52	48,46	250,94	1698	

Среднее значение за период: 52,13 49,73 229,54 1644

- Согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.4. п.8.1.5 возможны изменения в меню