

"Утверждаю"
 Директор МБОУ "Барнаульский
 кадетский корпус" *[Подпись]*
 В. В. Остроушко



ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ
 КАДЕТСКИЙ КОМПОНЕНТ (ДВУХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ)
 АО "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ - ГЛОБУС"
 ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: Понедельник
 НЕДЕЛЯ: Первая
 СЕЗОН: Осенне-зимний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Тост с сыром	70	11,06	10,08	38,5	229	5
Каша молочная рисовая с маслом и фруктами	230/50	8,09	7,26	61,17	354	таб 4
Кофейный напиток	200	1,48	1,28	22,46	108	акт
Итого		20,63	18,62	122,13	691	
Обед						
Суп картофельный с клецками	250	4,98	5,1	29,23	183	228
Свинина по-мексикански	100	8,23	24,75	12,79	250	акт
Каша гречневая вязкая	200	6,17	6,68	27,79	196	510
Сок	200			22,6	92	
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		24,18	37,13	121,41	861	
Итого		44,81	55,75	243,54	1552	

ДЕНЬ: Вторник
 НЕДЕЛЯ: Первая
 СЕЗОН: Осенне-зимний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная овсяная "Геркулес" с маслом	250	10,44	11,06	40,3	306	таб 4
Чай с сахаром и молоком	200	1,66	1,27	17,44	89	378
Сэндвичи с начинкой	100	6	5	51	280	
Итого		18,10	17,33	108,74	675	
Обед						
Рассольник со сметаной	250	2,39	4,64	17,64	130	132
Паста морская	300	26,88	21,44	40,22	452	акт
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		34,14	26,7	111,3	822	
Итого		52,24	44,03	220,04	1497	

ДЕНЬ: Среда

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: Осенне-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Бутерброд горячий с птицей	100	10,76	9,04	25,74	227	акт
Каша молочная пшеничная с маслом	250	10,71	8,69	54,87	342	таб 4
Какао с молоком	200	3,87	3,1	25,17	145	693
Итого		25	21	106	714	
Обед						
Минестроне с гречками	250	8	5,75	23,13	170	акт
Тефтели (2в) с соусом	125	10,51	18,7	13,56	267	462
Сложный овощной гарнир	200	4,8	8,58	32,71	191	акт
Лимонад домашний	200			18	113	акт
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		28,11	33,63	116,4	881	
Итого		53,45	54,46	222,18	1595	

ДЕНЬ: Четверг

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: Осенне-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Запеканка творожная с соусом	250	35,16	13,19	38,42	456	31
Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	15,25	64	686
Булочка молочная	100	8,8	2,2	50,3	128	779
Итого		44,22	15,42	103,97	648	
Обед						
Борщ из свежей капусты со сметаной	250	1,96	8,09	14,75	131	110
Бифштекс, запеченный с помидорами	120	24,61	15,02	1,44	240	акт
Каша гречневая вязкая	200	6,17	6,68	27,79	196	510
Компот из кураги	200	1,2		31,6	126	акт
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		38,74	30,39	104,58	833	
Итого		82,96	45,81	208,55	1481	

ДЕНЬ: Пятница
 НЕДЕЛЯ: Первая
 СЕЗОН: Осенне-зимний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Суп молочный с лапшой домашней	250	7,4	8,5	22,9	198	160
Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	15,25	64	686
Ватрушка с сыром	100	14,54	14,17	29,74	315	УОП
Пюре фруктовое	125	0	0	13,75	55	
Итого		22,2	22,7	81,64	632	
Обед						
Суп из овощей со сметаной	250	2,08	4,54	11,45	110	135
Жаркое по-домашнему из мяса птицы	280	17,92	29,68	22,4	420	акт
Закуска из овощей	100	1,83	4,5	7,5	78	акт
Компот из свежих яблок	200	0,17		27,6	106	631
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		26,8	39,32	97,95	854	
Итого		49	62,02	179,59	1486	

ДЕНЬ: Суббота
 НЕДЕЛЯ: Первая
 СЕЗОН: Осенне-зимний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Омлет натуральный	220	21,6	16,76	22,84	329	210
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Ватрушка с творогом	100	14,19	5,3	43,15	279	410
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72	акт
Итого		38,39	22,38	95,99	671	
Суп картофельный с фасолью	250	5,95	4,19	19,56	140	139
Спагетти с соусом «Болоньез»	300	16,16	8,99	63,34	436	акт
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		26,98	13,8	136,34	816	
Итого		65,37	36,18	232,33	1487	

Среднее значение за период:

57,97 49,71 217,71 1516

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