

"Утверждаю"
 Директор МБОУ "Барнаульский
 кадетский корпус"

В. В. Оноприенко



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

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

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Гуляш	90	12,51	19,8	3,6	130	260
Макаронные изделия отварные	180	6,98	5,39	44,5	255	516
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72	
Итого		21,96	25,51	87,54	557	
Обед						
Суп картофельный с горохом	200	4,76	3,35	15,65	112	139
Манты с соусом	250	23,94	17,1	54,27	464	акт
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		32,92	20,994	122,51	809	
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Слойка с ветчиной и сыром	100	7	24	45	320	акт
Итого		7,2	24,02	60	381	
Итого		40,12	45,01	182,51	1747,00	

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

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Люля -кебаб с соусом	90	16,49	8,82	21,29	235	акт
Каша гречневая вязкая	180	5,55	6,01	25,01	176	510
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72	
Итого		24,64	15,15	76,3	544	
Обед						
Борщ сибирский со сметаной	200	3,17	3,94	13,4	102	111
Фритата с овощами	90	12,77	9,8	3,81	141	акт
Рис припущенный	180	4,46	5,2	46,7	251	512
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		25,6	19,44	119,51	736	
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Оладьи с соусом	100	4,24	2,81	34,2	218	акт
Итого		4,44	2,83	49,2	279	
Итого		30,04	22,27	168,71	1559	

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

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная пшеничная с маслом	160	6,87	6,54	18,43	238	Таб 4
Кофейный напиток	200	1,48	1,28	22,46	108	акт
Кисломолочный продукт	90	2,5	0,3	17	80	
Мучное изделие	50	3,51	5,77	25,79	160	акт
Итого		14,36	13,89	83,68	586	
Обед						
Уха школьная с гречками	200	9,86	3,9	24,34	180	акт
Азу	100	8,2	9,8	3,7	138	акт
Пюре картофельное	160	3,48	5,21	23,52	174	520
Компот из ягод	200	0,16	0,05	25,81	106	акт
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		25,7	19,46	101,37	714	
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Горячий бутерброд с начинкой	100	13,1	12,14	32,3	282	акт
Итого		13,3	12,16	47,3	343	
Итого		42,51	37,39	174,46	1643	

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

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Закуска из овощей	60	1,1	2,7	4,5	47	акт
Ризотто с птицей	210	12,35	6,61	39,65	274	акт
Напиток из сухофруктов	200	0,6	0,06	29,79	124	акт
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72	
Итого		16,45	9,67	88,94	517	
Обед						
Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,74	3,94	16,2	76	124
Котлеты Студенческие с соусом	100	10,07	11,93	10,39	192	103
Макаронные изделия отварные	180	6,98	5,39	44,5	255	516
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		22,86	21,78	119,53	739	
Полдник						
Какао с молоком	200	3,87	3,1	25,17	145	693
Вагрушка с творогом	100	14,19	5,3	43,15	279	410
Итого		18,06	8,4	68,32	424	
Итого		57,37	39,85	276,79	1680	

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

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Вареники с творогом с соусом	200	18,2	4,6	76,3	390	акт
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Булочка молочная	100	8,8	2,2	50,3	128	779
Итого		27,2	6,82	141,6	579	
Обед						
Минестроне с гречками	200	6,4	4,6	18,5	144	акт
Жаркое по-домашнему с овощами	250	16	26,5	31,36	398	акт
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		26,57	31,6	101,46	764	
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Сочин с курагой	100	4,4	16,8	49,24	365	акт
Итого		4,6	16,82	64,24	426	
Итого		58,37	23,84	214,84	1769	

Среднее значение за период: 45,68 33,67 203,46 1680

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