

„Утверждено“
 Директор МБОУ „Гарнацкий кадетский корпус“ *В.В. Онуфренко*



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

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

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Слойка с ветчиной и сыром	100	7	24	45	320	акт
Каша молочная овсяная "Геркулес" с маслом	250	10,44	11,06	40,3	306	таб 4
Кофейный напиток	200	1,48	1,28	22,46	108	акт
Фрукты свежие	100	0,4		12,6	52	
Итого		19,32	36,34	120,36	786	
Обед						
Суп картофельный с горохом	250	5,95	4,19	19,56	140	139
Манты с соусом	300	29,34	21,38	65,52	568	акт
Напиток фруктовый	200	0,22	0,044	28,59	117	699
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		40,31	26,214	142,67	965	
Итого		59,63	62,55	263,03	1751	

ДЕНЬ: Вторник
 НЕДЕЛЯ: Вторая
 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 пшеничная с маслом	250	10,4	7,38	56,12	294	таб 4
Какао с молоком	200	3,87	3,1	25,17	145	693
Оладьи с соусом	100	4,24	2,81	34,2	218	акт
Итого		18,51	13,29	115,49	657	
Обед						
Борщ сибирский со сметаной	250	3,88	3,73	16,75	118	111
Медальоны из птицы	120	19,02	13,69	10,28	250	акт
Рис припущенный	200	5,28	12	52,58	279	512
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		34,18	30,02	140,21	913	
Итого		52,69	43,31	255,70	1570	

ДЕНЬ: Среда

НЕДЕЛЯ: Вторая

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 пшеничная с маслом	250	10,71	8,69	54,87	342	таб 4
Чай с сахаром и молоком	200	1,66	1,27	17,44	89	378
Гамбургер	90	8,16	6,82	29,9	215	акт
Итого		20,53	16,78	102,21	646	
Обед						
Уха школьная с гренками	250	11,73	4,38	26,58	205	акт
Азу	120	9,84	11,76	4,44	166	акт
Пюре картофельное	200	4,34	6,51	29,4	218	520
Компот из ягод	200	0,16	0,05	25,81	106	акт
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		30,87	23,3	115,23	835	
Итого		51,40	40,08	217,44	1481	

ДЕНЬ: Четверг

НЕДЕЛЯ: Вторая

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 и лимоном	200	0,26	0,03	15,25	64	686
Булочка с повидлом	100	5	11,31	47,8	313	УОП
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72	акт
Итого		29,26	28,4	100,89	778	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	5,05	10,08	95	124
Люля-кебаб с соусом	120	11,74	14,14	17,84	275	акт
Макаронные изделия отварные	200	7,76	5,99	49,44	283	516
Сок	200			22,6	92	389
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		26,36	25,78	128,96	885	
Итого		55,62	54,18	229,85	1663	

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

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Вареники с творогом с соусом	250	22,75	5,75	95,38	488	акт
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	40	
Итого		23,85	5,97	118,48	589	
Обед						
Минестроне с гречками	250	8	5,75	23,13	170	акт
Наггетсы	100	18,78	19,72	17,24	305	акт
Сложный овощной гарнир	200	4,8	8,58	32,71	191	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		36,55	34,65	129,68	912	
Итого		60,40	40,62	248,16	1501	

ДЕНЬ: Суббота
 НЕДЕЛЯ: Вторая
 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	200	0,2	0,02	15	61	685
Булочка школьная	100	4,1	1,6	26,4	123	428
Итого		39,46	14,81	79,82	640	
Обед						
Рассольник со сметаной	250	2,39	4,64	17,64	130	132
Биточки с сыром с соусом	110	12,2	18,4	6,1	254	акт
Каша пшенная вязкая	200	6	9,2	35,2	240	510
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		25,46	32,86	112,38	864	
Итого		64,92	47,67	192,2	1504	

Среднее значение за период: 57,44 48,07 234,40 1578

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