

государственное казенное общеобразовательное учреждение
Бриньковский казачий кадетский корпус имени согника М.Я. Чайки Краснодарского края

Утверждаю:

Директор ГКОУ

Бриньковский казачий кадетский корпус имени
согника М.Я. Чайки Краснодарского края

А.А. Каражов

« 30 » 08 2022г..



**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ПИТАНИЯ
ДЛЯ ЮНОШЕЙ КАДЕТОВ
7-8 КЛАССОВ**

СТ. БРИНЬКОВСКАЯ

2022год

День **ПОНЕДЕЛЬНИК**
Неделя: **первая**

Возрастная категория: 7-8 класс

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
181 -15	Каша "Манная" молочная	250	17,500	9,100	35,100	232,500
3/209-15	Батон с масл слив. Яйцо отвар.	100/15/40	7,700	22,800	18,100	331,200
382 -15	какао с молоком	200	3,800	3,000	14,800	102,400
	Итого:	605	29,000	34,900	68,000	666,100
	Завтрак №2					
пром	кондитерск.изд (вафли)	50	3,000	4,000	39,800	166,800
пром	сок фруктовый	200	1,000	0,200	19,600	83,400
	Итого:	250	4,000	4,200	59,400	250,200
	Обед					
18/67-15	Салат овощной (сезон)	120	8,700	5,950	25,350	67,000
103-11	Суп куриный с вермишелью	250	9,800	15,600	40,400	238,700
292-15	Птица тушеная в соусе	100	10,600	16,350	8,000	221,950
310-15	Картофель отварной	180	4,500	5,200	36,400	215,400
349-15	Компот с курагой	200	0,100	0,100	4,900	19,400
пром	Хлеб ржаной/ белый	70/50	7,900	0,800	52,100	247,400
	Итого:	970	41,600	44,000	167,150	1009,850
	Полдник					
471-08	Булочка ванильная	80	12,000	16,600	74,400	404,000
355-15	Кисель фруктовый	200	1,12	0,08	40,94	193,25
338-17	фрукты по сезону (банан)	300	1,000	1,000	24,500	117,500
	Итого:	580	14,120	17,675	139,840	714,750
	Ужин					
70/71-15	Овощи натур. солен. свежие (сезон) огурец	100	1,05	0,15	3,00	18,00
256/302-15	Каша гречневая с мясом	300	24,800	36,900	91,500	476,800
377-15	Чай с лимоном	200	0,400	0,400	14,200	41,600
пром	Хлеб пшеничный /ржаной	50/50	5,800	0,600	37,800	219,600
	Итого:	700	32,050	38,050	146,500	756,000
	Ужин №2					
386/пром	кисломолочный продукт (снежок)	200	5,80	7,30	16,90	163,00
	Итого:	200	5,800	7,300	16,900	163,000
	Всего:	3305	126,570	146,125	597,790	3559,900

День: **ВТОРНИК**

Неделя: **первая**

Возрастная категория: 7-8 класс

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
211-15	Омлет с сыром	235	24,800	22,000	70,300	480,600
1	Батон с масл. слив.	100/15	4,800	19,400	30,600	240,120
378-15	чай с молоком	200	3,800	3,000	14,800	102,400
	Итого:	550	33,400	44,400	115,700	823,120
	Завтрак №2					
338-15	фрукты по сезону (яблоко)	300	1,000	1,000	24,500	117,500
	Итого:	300	1,000	1,000	24,500	117,500
	Обед					
70/71-15	Овощи натур. солен. свежие (сезон) огурец	100	1,05	0,15	3,00	18,00
82-15	Борщ с мясом и сметаной	250/25/10	4,100	14,140	26,420	309,750
256/323-15	Мео тушенное с овощами	150	39,000	13,200	19,800	221,400
302-15	Каша гарнирная ячневая	180	8,700	7,100	82,600	300,600
349-15	Компот с курагой, черносливом	200	0,100	0,100	4,900	19,400
пром	Хлеб ржаной/ белый	70/50	7,900	0,800	52,100	247,400
	Итого:	1005	60,850	35,490	188,820	1116,550
	Полдник					
424-15	Булочка с повидлом	100	7,450	24,340	64,890	389,120
пром	сок фруктовый	200	1,000	0,200	19,600	83,400
	Итого:	300	8,450	24,540	84,490	472,520
	Ужин					
70/71-15	Овощи натур. солен. свежие (сезон) помидор	100	1,05	0,15	3,00	18,00
278/279-15	Тефтели мясные с соусом	120/30	19,200	30,100	55,800	265,200
312-15	картофельное пюре	180	3,670	5,760	24,530	196,300
377-15	Чай с лимоном	200	0,400	0,400	14,200	41,600
пром	Хлеб пшеничный /ржаной	50/50	5,800	0,600	37,800	219,600
	Итого:	730	30,120	37,010	135,330	740,700
	Ужин №2					
386/пром	кисломолочный продукт(сывороточный напиток)	200	5,800	5,000	8,000	106,000
	Итого:	200	5,800	5,000	8,000	106,000
	Всего:	3085	139,620	147,440	556,840	3376,390

День: СРЕДА
Неделя: первая

Возрастная категория: 7-8 класс

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
182-15	Каша пшённая молочная	250	7,500	10,200	58,200	243,600
1/3	Батон с масл слив. Сыр порц	100/15/15	7,800	13,400	20,200	242,300
376-15	Чай с сахаром	200	0,000	0,000	9,700	38,700
	Итого:	580	15,300	23,600	88,100	524,600
	Завтрак №2					
338-15	фрукты по сезону (груша)	300	1,000	1,000	24,500	117,500
	Итого:	300	1,000	1,000	24,500	117,500
	Обед					
19/50/52-15	с-т из свеклы (сезон)	100	1,300	6,100	4,000	77,800
102-15	суп Гороховый	250	13,200	21,200	49,200	205,000
226-15	Рыба отварная	120	22,700	12,900	15,200	229,800
142-15	картофель и овощи тушен в соусе	180	4,800	6,500	86,400	231,100
348-15	компот из сухофруктов и свеж. Фрукты	200	0,100	0,100	4,900	19,400
пром	Хлеб ржаной/ белый	70/50	7,900	0,800	52,100	247,400
	Итого:	970	50,000	47,600	211,800	1010,500
	Полдник					
223-15	Запеканка творожная со сгущен.молоком	200/30	32,080	22,630	56,620	565,290
пром	сок фруктовый	200	1,000	0,200	19,600	83,400
	Итого:	430	33,080	22,830	76,220	648,690
	Ужин					
70/71-15	Овощи натур. солен. свежие (сезон) огурец	100	1,05	0,15	13,00	18,00
260-15	Гуляш из говядины	120	17,700	26,800	32,800	236,300
309-15	Макароны отварные гарнирные	180	6,500	10,600	57,000	155,000
377-15	Чай с лимоном	200	0,400	0,400	14,200	41,600
пром	Хлеб пшеничный /ржаной	50/50	5,800	0,600	37,800	219,600
		700	31,450	38,550	154,800	670,500
	Ужин №2					
386/пром	кисломолочный продукт (йогурт)	200	5,80	7,30	16,90	163,00
	Итого:	200	5,800	7,300	16,900	163,000
	Всего:	3180	136,630	140,880	572,320	3134,790

День: **ЧЕТВЕРГ**

Неделя: **первая**

Возрастная категория: 7-8 класс

№ рецепта	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
182-15	Каша Рисовая молочная	250	4,600	4,700	18,500	156,400
2	батон с масл. слив. джемом.	100/15/20	6,800	12,400	27,200	246,700
382 -15	какао с молоком	200	3,800	3,000	14,800	102,400
	Итого:	585	15,200	20,100	60,500	505,500
Завтрак №2						
338	фрукты по сезону (банан)	300	1,000	1,000	24,500	117,500
	Итого:	300	1,000	1,000	24,500	117,500
Обед						
24/77-15	С-т картофельный с сельдью	120	12,500	22,000	1,600	254,900
113-15	суп Лапша по- домашнему	250	2,400	3,900	15,000	110,000
286-15	Овощи фаршированные мясом и рисом	300/30	24,300	29,800	69,100	505,300
342-15	Компот из свежих плодов	200	0,100	0,100	4,900	19,400
пром	Хлеб ржаной/ белый	70/50	7,900	0,800	52,100	247,400
	Итого:	990	47,200	56,600	142,700	1137,000
Полдник						
424-15	Булочка домашняя с начинкой	100	26,000	43,290	169,720	557,150
пром	сок фруктовый	200	1,000	0,200	19,600	83,400
	Итого:	300	27,000	43,490	189,320	640,550
Ужин						
70/71-15	Овощи натур. солен. свежие (сезон) помидор	100	1,05	0,15	23,00	18,00
298-15	Филе курицы запечённая с овощами в омлете	300	53,700	22,700	93,300	432,000
377-15	Чай с лимоном	200	0,400	0,400	14,200	41,600
пром	Хлеб пшеничный /ржаной	50/50	5,800	0,600	37,800	219,600
	Итого:	700	60,950	23,850	168,300	711,200
Ужин №2						
386/пром	Молочный коктейль	200	5,800	5,000	8,000	106,000
	Итого:	200	5,800	5,000	8,000	106,000
	Всего:	3075	157,150	150,040	593,320	3217,750

День: ПЯТНИЦА

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-8 класс

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
120-15	Суп молочный вермишелевый	250	5,300	7,000	19,100	166,600
13	Батон.с масл. слив. Сыр порц.	100/15/15	7,800	13,400	20,200	242,300
382-15	какао с молоком	200	3,800	3,000	14,800	102,400
	Итого:	580	16,900	23,400	54,100	511,300
	Завтрак №2					
338	фрукты по сезону (яблоко)	300	1,000	1,000	24,500	117,500
	Итого:	300	1,000	1,000	24,500	117,500
	Обед					
23/24/47-15	Салат Витаминный (сезон)	100	1,500	6,200	13,500	117,600
84-15	Борщ с фасолью	250	18,100	14,900	29,400	214,000
244-115	Плов с мясом	300	24,100	27,800	123,400	569,700
342-15	Компот из сухофруктов	200	0,100	0,100	4,900	19,400
пром	Хлеб ржаной/ белый	70/50	7,900	0,800	52,100	247,400
	Итого:	940	51,700	49,800	223,300	1168,100
	Полдник					
440-15	булочка творожная	100	17,800	20,600	83,600	269,700
355-15	Кисель фруктов	200	1,12	0,08	40,94	193,25
	Итого:	300	18,920	20,675	124,540	462,950
	Ужин					
70/71-15	Икра овощная кабачковая	100	2,200	6,200	7,660	96,600
289-15	Мясо тушенное	100	21,200	25,700	16,000	166,830
302-15	Каша перловая гарнирная	180	4,800	6,100	36,900	164,400
377-15	Чай с лимоном	200	0,400	0,400	14,200	41,600
пром	Хлеб пшеничный /ржаной	50/50	5,800	0,600	37,800	219,600
	Итого:	680	34,400	39,000	112,560	689,030
	Ужин №2					
пром	кисломолочный продукт (снежок)	200	5,80	7,30	16,90	163,00
	Итого:	200	5,800	7,300	16,900	163,000
	Всего:	3000	128,720	141,175	555,900	3111,880

День: СУББОТА

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-8 класс

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
215-15	Омлет натуральный	200/20	19,100	29,100	11,600	359,400
2	батон с масл. слив. джемом.	100/15/20	6,800	12,400	27,200	246,700
пром	Кондитерские изделия (шоколадная конфета)	50	13,263	24,000	39,800	186,800
378-15	чай с молоком	200	3,800	3,000	14,800	102,400
	Итого:	605	42,963	68,500	93,400	895,300
	Завтрак №2					
338	фрукты по сезону (банан)	300	1,000	1,000	24,500	117,500
	Итого:	300	1,000	1,000	24,500	117,500
	Обед					
50/67-15	с-т Овощной (сезон)	100	1,500	6,200	53,500	117,600
104-15	суп Картофельный с мясн. фрикадельками	250	9,600	9,600	48,100	201,900
232-15	Рыба запечённая в сметанном соусе	130	34,400	15,800	29,400	302,600
310-15	Картофель отварной	180	4,500	5,200	36,400	215,400
348-15	компот из сухофруктов и свеж. Фрукты	200	0,100	0,100	14,900	19,400
пром	Хлеб ржаной/ белый	70/50	7,900	0,800	52,100	247,400
	Итого:	980	58,000	37,700	234,400	1104,300
	Полдник					
372-15	Яблоки печёные	250	0,900	0,900	38,200	180,000
пром	сок фруктовый	200	1,000	0,200	19,600	83,400
	Итого:	450	1,900	1,100	57,800	263,400
	Ужин					
70/71-15	Овощи натур. солен. свежие (сезон) помидор	100	1,05	0,15	3,00	18,00
272-15	Биточки мясные с соусом	120/30	17,800	28,000	39,400	272,200
303-15	каша ячневая гарнирная	180	8,700	7,100	82,600	200,600
377-15	Чай с лимоном	200	0,400	0,400	14,200	41,600
пром	Хлеб пшеничный /ржаной	50/50	5,800	0,600	37,800	219,600
	Итого:	730	33,750	36,250	177,000	752,000
	Ужин №2					
386/пром	кисломолочный продукт (сывороточный напиток)	200	5,800	5,000	8,000	106,000
	Итого:	200	5,800	5,000	8,000	106,000
	Всего:	3265	143,413	149,550	595,100	3238,500

День: **ВОСКРЕСЕНЬЕ**

Неделя: **первая**

Возрастная категория: 7-8 класс

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
173-15	Каша Геркулесовая молочная	250	5,900	7,700	19,700	156,200
3/209-15	Батон с масл слив. Яйцо отвар.	100/15/40	7,700	22,800	18,100	331,200
пром	кондитерск.изд (печенье)	40	5,01	5,28	36,48	274,13
382-15	какао с молоком	200	3,800	3,000	14,800	102,400
	Итого:	645	22,410	38,780	89,080	863,930
Завтрак №2						
338	фрукты по сезону (груша)	300	1,000	1,000	24,500	117,500
	Итого:	300	1,000	1,000	24,500	117,500
Обед						
24/68-15	с-т Овощной (сезон)	100	1,500	6,200	53,500	117,600
101-15	Суп картофельный с крупой(пшенич)	250	13,200	21,200	39,200	205,000
293-15	Мясо птицы запеченное	100	28,900	22,700	33,300	432,000
205-15	Макароны отварные с овощами	180	6,500	18,900	89,610	256,800
349-15	Компот из сухофруктов	200	0,100	0,100	4,900	19,400
пром	Хлеб ржаной/ белый	70/50	7,900	0,800	52,100	247,400
	Итого:	950	58,100	69,900	272,610	1278,200
Полдник						
372-15	Яблоки печёные	250	0,900	0,900	38,200	180,000
пром	Сок фруктовый	200	1,000	0,200	19,600	83,400
	Итого:	450	1,900	1,100	57,800	263,400
Ужин						
70/71-15	Овощи натур. солен. свежие (сезон) огурец	100	1,05	0,15	3,00	18,00
259-15	Жаркое по-домашнему с мясом	300	29,700	28,700	72,600	391,900
377-15	Чай с лимоном	200	0,400	0,400	14,200	41,600
пром	Хлеб пшеничный /ржаной	50/50	5,800	0,600	37,800	219,600
	Итого:	700	36,950	29,850	127,600	671,100
Ужин №2						
386/пром	кисломолочный продукт (йогурт)	200	5,80	7,30	16,90	163,00
	Итого:	200	5,800	7,300	16,900	163,000
	Всего:	3245	126,160	147,930	588,490	3357,130

День **ПОНЕДЕЛЬНИК**
 Неделя: **вторая**
Возрастная категория: 7-8 класс

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
182-15	Каша пшённая молочная	250	7,500	10,200	58,200	243,600
3	Батон с масл слив. Яйцо отвар.	100/15/40	7,700	22,800	18,100	331,200
377-15	Чай с лимоном	200	0,400	0,400	14,200	41,600
	Итого:	605	15,600	33,400	90,500	616,400
Завтрак №2						
338-15	фрукты по сезону (банан)	300	1,000	0,200	19,600	83,400
пром	кондитерск.изд	50	3,000	4,000	39,800	166,800
	Итого:	350	4,000	4,200	59,400	250,200
Обед						
70/71-15	Овощи натур. солен. свежие (сезон) огурец	100	1,05	0,15	3,00	18,00
112-15	Суп с макаронными изд. и мясом	250	12,800	23,600	40,400	238,700
232-15	Рыба запеченная в томатном соусе	130	34,400	15,800	16,400	302,600
312-15	картофельное пюре	180	3,670	5,760	24,530	196,300
пром	Сок фруктовый	200	1,000	0,200	19,600	83,400
пром	Хлеб ржаной/ белый	70/50	7,900	0,800	52,100	247,400
	Итого:	1050	60,820	46,310	156,030	1086,400
Полдник						
471-08	Булочка сырная	100	17,800	27,600	73,600	269,700
350-15	кисель фруктовый	200	1,12	0,08	40,94	193,25
	Итого:	300	18,920	27,675	114,540	462,950
Ужин						
70/71-15	Овощи натур. солен. свежие (сезон) помидор	100	1,05	0,15	3,00	18,00
265-15	Плов с мясом	300	24,100	27,800	113,400	469,700
376-15	Чай с сахаром	200	0,000	0,000	9,700	38,700
пром	Хлеб пшеничный /ржаной	50/50	5,800	0,600	37,800	219,600
	Итого:	700	30,950	28,550	163,900	746,000
Ужин №2						
386/пром	Молочный коктейль	200	5,800	5,000	8,000	106,000
	Итого:	200	5,800	5,000	8,000	106,000
	Всего:	3205	136,090	145,135	592,370	3267,950

День: **ВТОРНИК**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: 7-8 класс

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
182-15	Каша Рисовая молочная	250	4,600	4,700	18,500	136,400
3	батон с масл. слив. Сыр порц.	100/15/15	7,800	13,400	20,200	242,300
209-15	яйца вареные	40	4,900	4,500	0,300	61,300
382-15	какао с молоком	200	3,800	3,000	14,800	102,400
	Итого:	620	21,100	25,600	53,800	542,400
	Завтрак №2					
338-15	фрукты по сезону (банан)	300	1,000	1,000	24,500	117,500
	Итого:	300	1,000	1,000	24,500	117,500
	Обед					
19/68/43-15	С-т Овощной (сезон)	100	10,500	6,200	53,500	117,600
82-15	Борщ с мясом и сметаной	250/25/10	4,100	18,140	26,420	309,750
255-15	Печень по-строгоновски	120	26,300	34,600	40,200	251,800
310-15	Картофель отварной	180	4,500	5,200	36,400	215,400
349-15	компот из сухофруктов и кураги	200	0,100	0,100	4,900	19,400
пром	Хлеб ржаной/ белый	70/50	7,900	0,800	52,100	247,400
	Итого:	1005	53,400	65,040	213,520	1161,350
	Полдник					
424-15	Булочка с повидлом	100	6,700	12,900	58,400	350,200
пром	Сок фруктовый	200	1,000	0,200	19,600	83,400
	Итого:	300	7,700	13,100	78,000	433,600
	Ужин					
70/71-15	Овощи натур. солен. свежие (сезон) помидор	100	1,05	0,15	3,00	18,00
269-15	Кот-та мясная с соусом	120/30	22,300	21,400	44,400	276,400
302-15	Каша рассыпчатая гарнирная	180	8,700	9,100	76,800	200,600
376-15	Чай с сахаром	200	0,000	0,000	9,700	38,700
пром	Хлеб пшеничный /ржаной	50/50	5,800	0,600	37,800	219,600
	Итого:	730	37,850	31,250	171,700	753,300
	Ужин №2					
386/пром	кисломолочный продукт (снежок)	200	5,80	7,30	16,90	163,00
	Итого:	200	5,800	7,300	16,900	163,000
	Всего:	3155	126,850	143,290	558,420	3171,150

День: СРЕДА

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-8 класс

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
204-115	Макаронны запеченные с сыром	250	9,500	21,200	36,100	374,300
2	Батон с масл слив. Джем фруктовый	100/15/20	6,800	12,400	27,200	246,700
382-15	какао с молоком	200	3,800	3,000	14,800	102,400
	Итого:	585	20,100	36,600	78,100	723,400
	Завтрак №2					
338	фрукты по сезону (груша)	300	1,000	1,000	24,500	117,500
	Итого:	300	1,000	1,000	24,500	117,500
	Обед					
27/43/46-15	с-т Овощной (сезон)	100	1,580	4,990	47,660	103,200
113-15	Суп Гороховый	250	13,200	21,200	49,200	205,000
229-15	Рыба тушеная в томате с овощами	120	18,900	15,800	36,400	332,600
304-15	Рис отварной	180	8,700	7,100	62,600	300,600
349-15	компот из смеси сухофруктов	200	0,100	0,100	4,900	19,400
пром	Хлеб ржаной/ белый	70/50	7,900	0,800	52,100	247,400
	Итого:	970	50,380	49,990	252,860	1208,200
	Полдник					
223-15	Запеканка творожная со сгущен.молоко	200/30	32,080	22,630	56,620	565,290
пром	Сок фруктовый	200	1,000	0,200	19,600	83,400
	Итого:	480	33,080	22,830	76,220	648,690
	Ужин					
70/71-15	Овощи натур. солен. свежие (сезон) огурец	100	1,05	0,15	3,00	18,00
284-15	Запеканка картофельн.с мясом	300	17,300	20,400	95,600	409,600
330-15	Соус сметанный	30	0,600	2,400	1,700	31,400
377-15	Чай с лимоном	200	0,400	0,400	14,200	41,600
пром	Хлеб пшеничный /ржаной	50/50	5,800	0,600	37,800	219,600
	Итого:	730	25,150	23,950	152,300	720,200
	Ужин №2					
386/пром	кисломолочный продукт(сывороточный напиток)	200	5,800	5,000	8,000	106,000
	Итого:	200	5,800	5,000	8,000	106,000
	Всего:	3265	135,510	139,370	591,980	3523,990

День: **ЧЕТВЕРГ**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: 7-8 класс

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
182-15	Каша Пшённая молочная	250	7,500	10,200	58,200	243,600
3	Батон с масл слив. Сыр порц	100/15/15	7,800	13,400	20,200	242,300
377-15	Чай с лимоном	200	0,400	0,400	14,200	41,600
	Итого:	580	15,700	24,000	92,600	527,500
	Завтрак №2					
338	фрукты по сезону(яблоко)	300	1,000	1,000	24,500	117,500
	Итого:	300	1,000	1,000	24,500	117,500
	Обед					
24/77-15	с-т Сельдь с картофелем	120	12,500	22,000	1,600	254,900
119-15	Суп с бобовыми	250	6,200	11,200	39,200	205,000
279/332-15	Тефтели мясные с соусом	120/30	19,200	30,100	55,800	365,200
316-15	Овощи припущенные с маслом	180	5,200	2,400	14,800	107,200
пром	Сок фруктовый	200	1,000	0,200	19,600	83,400
пром	Хлеб ржаной/ белый	70/50	7,900	0,800	52,100	247,400
	Итого:	1020	52,000	66,700	183,100	1263,100
	Полдник					
422-15	Булочка ванильная	100	15,000	20,750	94,000	505,000
355-15	Кисель фруктов	200	1,12	0,08	40,94	193,25
	Итого:	300	16,120	20,825	134,940	698,250
	Ужин					
70/71-15	Овощи натур. солен. свежие (сезон) помидор	100	1,05	0,15	3,00	18,00
298-15	Филе курицы запечённая с овощами в омлете	300	50,700	24,700	83,300	432,000
пром	Хлеб пшеничный /ржаной	50/50	5,800	0,600	37,800	219,600
376-15	Чай с сахаром	200	0,000	0,000	9,700	38,700
	Итого:	700	57,550	25,450	133,800	708,300
	Ужин №2					
386/пром	кисломолочный продукт (йогурт)	200	5,80	7,30	16,90	163,00
	Итого:	200	5,800	7,300	16,900	163,000
	Всего:	3100	148,170	145,275	585,840	3477,650

День: ПЯТНИЦА

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-8 класс

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
120-15	Молочный суп с вермишелью	250	5,300	7,000	19,100	166,600
3	Батон с масл слив. Сыр порц	100/15/15	7,800	13,400	20,200	242,300
382-15	какао с молоком	200	3,800	3,000	14,800	102,400
	Итого:	580	16,900	23,400	54,100	511,300
Завтрак №2						
338	фрукты по сезону (банан)	300	1,000	1,000	24,500	117,500
	Итого:	300	1,000	1,000	24,500	117,500
Обед						
70/71-15	Овощи натур. солен. свежие (сезон) помидор	100	1,05	0,15	3,00	18,00
82-15	Борщ с сметаной	250/10	18,100	14,900	49,400	214,000
244-15	Плов с мясом	300	24,100	27,800	123,400	569,700
348-15	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,100	0,100	4,900	19,400
пром	Хлеб ржаной/ белый	70/50	7,900	0,800	52,100	247,400
	Итого:	980	51,250	43,750	232,800	1068,500
Полдник						
373-15	Яблоки фаршированные творогом	200	32,080	22,630	46,620	515,290
пром	сок фруктовый	200	1,000	0,200	19,600	83,400
	Итого:	400	33,080	22,830	66,220	598,690
Ужин						
70/71-15	Овощи натур. солен. свежие (сезон) огурец	100	1,05	0,15	3,00	18,00
259-15	Жаркое по-домашнему с мясом	300	29,700	31,700	84,600	391,900
пром	Хлеб пшеничный /ржаной	50/50	5,800	0,600	37,800	219,600
377-15	Чай с лимоном	200	0,400	0,400	14,200	41,600
	Итого:	700	36,950	32,850	139,600	671,100
Ужин №2						
386/пром	Молочный коктейль	200	5,800	5,000	8,000	106,000
	Итого:	200	5,800	5,000	8,000	106,000
	Всего:	3160	144,980	128,830	525,220	3073,090

День: СУББОТА

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-8 класс

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
215-15	Омлет натуральный	200/20	19,100	29,100	11,600	359,400
2	батон с масл. слив. джемом.	100/15/20	6,800	12,400	27,200	246,700
пром	Кондитерские изделия (шоколадная конфета)	50	13,263	24,000	39,800	186,800
378-15	чай с молоком	200	3,800	3,000	14,800	102,400
	Итого:	605	42,963	68,500	93,400	895,300
	Завтрак №2					
338	фрукты по сезону (мандарин)	300	1,000	1,000	24,500	117,500
	Итого:	300	1,000	1,000	24,500	117,500
	Обед					
24/68/69-15	С-т Овощной (сезон)	100	1,500	6,200	93,500	117,600
117-15	Суп рисовый с мясными фрикадельками	250	14,600	7,600	38,100	201,900
233/126-15	Рыба с гарниром запечённая	300	23,400	15,200	44,500	403,000
349-15	компот с сухофруктами и курагой	200	0,100	0,100	4,900	19,400
пром	Хлеб ржаной/ белый	70/50	7,900	0,800	52,100	247,400
	Итого:	970	47,500	29,900	233,100	989,300
	Полдник					
372-15	Яблоки печёные	150	0,900	0,900	38,200	180,000
пром	Сок фруктовый	200	1,000	0,200	19,600	83,400
	Итого:	350	1,900	1,100	57,800	263,400
	Ужин					
70/71-15	Овощи натур. солен. свежие (сезон) помидор	100	1,05	0,15	3,00	18,00
268/269/332	Биточки мясные с соусом	120/30	17,800	22,000	39,400	272,200
309-15	Макароны отварные	180	6,500	18,900	69,610	156,800
376-15	Чай с сахаром	200	0,000	0,000	9,700	38,700
пром	Хлеб пшеничный /ржаной	50/50	5,800	0,600	37,800	219,600
	Итого:	730	31,150	41,650	159,510	705,300
	Ужин №2					
386/пром	кисломолочный продукт (снежок)	200	5,80	7,30	16,90	163,00
	Итого:	200	5,800	7,300	16,900	163,000
	Всего:	3155	130,313	149,450	585,210	3133,800

День: **ВОСКРЕСЕНЬЕ**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: 7-8 класс

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
173-15	Каша Геркулесовая молочная	250	5,900	7,700	19,700	156,200
3	батон с масл. слив. Сыр порц.	100/15/15	7,800	13,400	20,200	242,300
209-15	яйца вареные	40	4,900	4,500	0,300	61,300
382-15	какао с молоком	200	3,800	3,000	14,800	102,400
	Итого:	580	22,400	28,600	55,000	562,200
	Завтрак №2					
пром	Кондитерские изделия (шоколадная конфета)	50	13,263	24,000	39,800	186,800
338	фрукты по сезону (апельсин)	300	1,000	1,000	24,500	117,500
	Итого:	350	1,000	1,000	24,500	304,300
	Обед					
24/47/49/53	Салат Витаминный (сезон)	100	1,500	6,200	53,500	117,600
96-15	Рассольник Ленинградский	250	4,400	4,900	18,600	175,000
162/241-15	Запеканка капустная с мясом	300	17,300	40,400	95,600	409,600
355-15	Кисель фруктов	200	1,12	0,08	40,94	193,25
пром	Хлеб ржаной/ белый	70/50	7,900	0,800	52,100	247,400
	Итого:	970	32,220	52,375	260,740	1142,850
	Полдник					
372-15	Яблоки печёные	250	0,900	0,900	78,200	180,000
пром	Сок фруктовый	200	1,000	0,200	19,600	83,400
	Итого:	450	1,900	1,100	97,800	263,400
	Ужин					
70/71-15	Овощи натур. солен. свежие (сезон) огурец	100	1,05	0,15	3,00	18,00
263-15	Рагу овощное с мясом	300	52,700	41,700	89,600	491,900
377-15	Чай с лимоном	200	0,400	0,400	14,200	41,600
пром	Хлеб пшеничный /ржаной	50/50	5,800	0,600	37,800	219,600
	Итого:	700	59,950	42,850	144,600	771,100
	Ужин №2					
386/пром	кисломолочный продукт (сывороточный напиток)	200	5,800	5,000	8,000	106,000
	Итого:	200	5,800	5,000	8,000	106,000
	Всего:	3250	123,270	130,925	590,640	3149,850

день	Всего за сутки				ккал/сут
	б	ж	у		
понедельник	126,570	146,125	597,790		3 560,100
вторник	139,620	147,440	556,840		3 376,390
среда	136,630	140,880	572,320		3 134,990
четверг	157,150	145,040	593,320		3 217,750
пятница	128,720	141,175	555,900		3 112,080
суббота	143,413	149,550	595,100		3 238,500
воскресенье	126,160	147,930	588,490		3 357,330
понедельник 2	136,090	145,135	592,370		3 267,950
вторник 2	126,850	143,290	558,420		3 171,350
среда 2	135,510	139,370	591,980		3 523,990
четверг 2	148,170	145,275	585,840		3 477,850
пятница 2	144,980	128,830	525,220		3 073,090
суббота 2	130,313	149,450	585,210		3 114,000
воскресенье 2	123,270	130,925	590,640		3 316,650
Итого:	1 903,446	2 000,415	8 089,440		45 942,020
средн.	135,960	142,887	577,817		3 281,573
Рекомендовано	119-149	134-143	550-580		до 3500

При составлении основного меню была использована литература:

1. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под ред. М.П.Могильный, В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс 2015.-544с.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий (Для предприятий ОП) ; А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный / М.: «Лада» -2005-2010г.
3. Тутельян В.А. Химический состав и калорийности Российских продуктов питания:
4. Справочник – М.: ДеЛи плюс -2012.-284с.

В соответствии с требованиями, регламентированными таблицей № 5 приложение №7, таблицей № 2 приложение № 10 Сан Пин 2.3/2.4.3590-20, меню для организации питания кадетов, обучающихся в образовательных организациях кадетского типа и кадетской направленности, разработано для двух возрастных групп - учащихся 5-8 классов и учащихся 9-11 классов.

Технологические карты разработаны с нормами и калорийностью, согласно Постановления Краснодарского края от 28.07.2021г.

Разработчик основного меню: Зав.производством (шеф-повар)



О.В.Щербакова

