

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

Утверждаю:

Директор ГКОУ

Бриньковский казачий корпус имени сотника М.Я. Чайки Краснодарского края

А.А. Каражов

«30» 08 2022г..



**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ПИТАНИЯ
ДЛЯ ЮНОШЕЙ КАДЕТОВ
9-11 КЛАССОВ**

СТ. БРИНЬКОВСКАЯ

2022год

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

Возрастная категория: 9-11 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 тушенная в соусе	150	15,900	24,530	12,000	332,930
310-15	Картофель отварной	200	5,000	5,780	44,450	239,340
349-15	Компот с курагой	200	0,100	0,100	4,900	19,400
пром	Хлеб ржаной/ белый	80/70	9,880	1,000	65,130	309,250
	Итого:	1070	49,380	52,960	192,230	1206,620
	Полдник					
471-08	Булочка ванильная	100	15,000	20,750	94,000	505,000
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:	600	17,120	21,825	159,440	815,750
	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	350	26,760	40,020	119,580	476,800
377-15	Чай с лимоном	200	0,400	0,400	14,200	41,600
пром	Хлеб пшеничный /ржаной	80/50	7,540	0,780	49,140	285,480
	Итого:	780	35,750	41,350	185,920	821,880
	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:	3505	141,050	162,535	681,890	3923,550

День: **ВТОРНИК**

Неделя: **первая**

Возрастная категория: **9-11 класс**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
211-15	Омлет с сыром	250	26,390	23,410	74,790	611,280
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:	565	34,990	45,810	120,190	953,800
	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	300/25/15	4,900	17,180	68,520	369,530
256/323-15	Мсо тушенное с овощами	150	39,000	13,200	19,800	221,400
302-15	Каша гарнирная ячневая	200	9,670	7,890	91,780	334,000
349-15	Компот с курагой, черносливом	200	0,100	0,100	4,900	19,400
пром	Хлеб ржаной/ белый	80/70	9,880	1,000	65,130	309,250
	Итого:	1140	64,600	39,520	253,130	1271,580
	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
278/279/331-15	Тефтели мясные с соусом	120/30	19,200	30,100	55,800	265,200
312-15	картофельное пюре	200	4,080	6,400	27,260	218,120
377-15	Чай с лимоном	200	0,400	0,400	14,200	41,600
пром	Хлеб пшеничный /ржаной	80/50	7,540	0,780	49,140	285,480
	Итого:	700	32,270	37,830	149,400	828,400
	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:	3205	147,110	153,700	639,710	3749,800

День: СРЕДА

Неделя: первая

Возрастная категория: 9-11 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	100/15/20	8,100	13,920	20,980	251,620
376-15	Чай с сахаром	200	0,000	0,000	9,700	38,700
	Итого:	585	15,600	24,120	88,880	533,920
	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	300	15,840	25,440	89,040	246,000
226-15	Рыба отварная	150	28,380	16,130	19,000	287,250
142-15	картофель и овощи тушен в соусе	200	5,340	7,230	96,000	256,780
348-15	компот из сухофруктов и свеж. Фрукты	200	0,100	0,100	4,900	19,400
пром	Хлеб ржаной/ белый	80/70	9,880	1,000	65,130	309,250
	Итого:	1100	60,840	56,000	278,070	1196,480
	Полдник					
223-15	Запеканка творожная со сгущен.молоком	250/30	39,050	27,540	68,920	688,180
пром	сок фруктовый	200	1,000	0,200	19,600	83,400
	Итого:	480	40,050	27,740	88,520	771,580
	Ужин					
70/71-15	Овощи натур. солен. свежие (сезон) огурец	100	1,05	0,15	13,00	18,00
260-15	Гуляш из говядины	150	22,130	37,500	41,000	295,380
309-15	Макароны отварные гарнирные	200	7,230	11,780	63,340	183,340
377-15	Чай с лимоном	200	0,400	0,400	14,200	41,600
пром	Хлеб пшеничный /ржаной	80/50	7,540	0,780	49,140	285,480
	Итого:	780	38,350	50,610	180,680	823,800
	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:	3445	161,640	166,770	677,550	3606,280

День: **ЧЕТВЕРГ**

Неделя: **первая**

Возрастная категория: **9-11 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	236,400
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:	565	15,200	20,100	60,500	585,500
	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	300	2,880	4,680	18,000	132,000
286-15	Овощи фаршированные мясом и рисом	350/30	27,990	34,320	79,570	581,860
342-15	Компот из свежих плодов	200	0,100	0,100	4,900	19,400
пром	Хлеб ржаной/ белый	80/70	9,880	1,000	65,130	309,250
	Итого:	1150	53,350	62,100	169,200	1297,410
	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	350	62,650	26,490	120,520	504,000
376-15	Чай с сахаром	200	0,000	0,000	9,700	38,700
пром	Хлеб пшеничный /ржаной	80/50	7,540	0,780	49,140	285,480
	Итого:	780	71,240	27,420	202,360	846,180
	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:	3295	173,590	159,110	653,880	3593,140

День: ПЯТНИЦА

Неделя: первая

Возрастная категория: 9-11 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
1\3	Батон.с масл. слив. Сыр порц.	100/15/20	8,100	13,920	20,980	351,620
382-15	какао с молоком	200	3,800	3,000	14,800	102,400
	Итого:	580	17,200	23,920	54,880	620,620
	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	300	21,720	17,880	35,280	256,800
244-115	Плов с мясом	350	28,120	32,440	143,970	564,650
342-15	Компот из сухофруктов	200	0,100	0,100	4,900	19,400
пром	Хлеб ржаной/ белый	80/70	9,880	1,000	65,130	309,250
	Итого:	1080	61,320	57,620	262,780	1267,700
	Полдник					
440-15	булочка творожная	100	17,800	20,600	83,600	369,700
355-15	Кисель фруктов	200	1,12	0,08	40,94	193,25
	Итого:	300	18,920	20,675	124,540	562,950
	Ужин					
70/71-15	Икра овощная кабачковая	100	2,200	6,200	7,660	96,600
289-15	Мясо тушенное	150	31,800	35,050	24,000	240,250
302-15	Каша перловая гарнирная	200	5,340	6,780	46,000	184,890
377-15	Чай с лимоном	200	0,400	0,400	14,200	41,600
пром	Хлеб пшеничный /ржаной	80/50	7,540	0,780	49,140	285,480
	Итого:	780	47,280	49,210	141,000	848,820
	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:	3240	151,520	159,725	624,600	3580,590

День: СУББОТА

Неделя: первая

Возрастная категория: 9-11 класс

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
215-15	Омлет натуральный	220/30	19,970	30,430	15,770	475,740
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:	635	43,833	69,830	97,570	1011,640
	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	300	11,520	11,520	77,720	242,280
232-15	Рыба запечённая в сметанном соусе	150	39,700	18,230	33,930	349,160
310-15	Картофель отварной	200	5,000	5,780	44,450	239,340
348-15	компот из сухофруктов и свеж. Фрукты	200	0,100	0,100	14,900	19,400
пром	Хлеб ржаной/ белый	80/70	9,880	1,000	65,130	309,250
	Итого:	1100	67,700	42,830	289,630	1277,030
	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) помидор	100	1,05	0,15	3,00	18,00
272-15	Биточки мясные с соусом	120/30	17,800	38,000	39,400	272,200
303-15	каша ячневая гарнирная	200	9,670	7,890	91,780	234,000
377-15	Чай с лимоном	200	0,400	0,400	14,200	41,600
пром	Хлеб пшеничный /ржаной	80/50	7,540	0,780	49,140	285,480
	Итого:	780	36,460	47,220	197,520	851,280
	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:	3465	156,693	166,980	715,020	3626,850

День: **ВОСКРЕСЕНЬЕ**

Неделя: **первая**

Возрастная категория: 9-11 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	374,13
382-15	какао с молоком	200	3,800	3,000	14,800	102,400
	Итого:	645	22,410	38,780	89,080	963,930
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	120	43,350	34,050	49,950	518,400
205-15	Макароны отварные с овощами	200	7,230	21,000	99,570	285,340
349-15	Компот из сухофруктов	200	0,100	0,100	4,900	19,400
пром	Хлеб ржаной/ белый	80/70	9,880	1,000	65,130	309,250
	Итого:	1020	75,260	83,550	312,250	1454,990
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
259-15	Жаркое по-домашнему с мясом	350	32,340	35,940	92,440	391,900
377-15	Чай с лимоном	200	0,400	0,400	14,200	41,600
пром	Хлеб пшеничный /ржаной	80/50	7,540	0,780	49,140	285,480
	Итого:	780	41,330	37,270	158,780	736,980
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:	3395	147,700	169,000	699,310	3699,800

День ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: вторая

Возрастная категория: 9-11 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	150	38,660	13,350	37,010	396,900
312-15	картофельное пюре	200	5,080	6,400	27,260	218,120
пром	Сок фруктовый	200	1,000	0,200	19,600	83,400
пром	Хлеб ржаной/ белый	80/70	9,880	1,000	65,130	309,250
	Итого:	1100	68,470	44,700	192,400	1264,370
	Полдник					
471-08	Булочка сырная	100	17,800	27,600	93,600	269,700
350-15	кисель фруктовый	200	1,12	0,08	40,94	193,25
	Итого:	300	18,920	27,675	134,540	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	350	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	80/50	7,540	0,780	49,140	285,480
	Итого:	780	32,690	28,730	175,240	811,880
	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:	3335	145,480	143,705	660,080	3511,800

День: **ВТОРНИК**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: 9-11 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	236,400
3	батон с масл. слив. Сыр порц.	100/15/20	7,800	13,400	20,200	242,300
209-15	яйца вареные	40	4,900	4,500	0,300	61,300
377-15	Чай с лимоном	200	0,400	0,400	14,200	41,600
	Итого:	620	17,700	23,000	53,200	581,600
	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	300/25/15	4,900	17,180	68,520	369,530
255-15	Печень по-строгоновски	150	32,880	43,250	50,250	314,750
310-15	Картофель отварной	200	5,000	5,780	44,450	239,340
349-15	компот из сухофруктов и кураги	200	0,100	0,100	4,900	19,400
пром	Хлеб ржаной/ белый	80/70	9,880	1,000	65,130	309,250
	Итого:	1005	63,260	73,510	286,750	1369,870
	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 рассыпчата гарнирная	200	9,670	7,890	91,780	214,000
376-15	Чай с сахаром	200	0,000	0,000	9,700	38,700
пром	Хлеб пшеничный /ржаной	80/50	7,540	0,780	49,140	285,480
	Итого:	780	40,560	30,220	198,020	832,580
	Ужин №2					
386/пром	кисломолочный продукт (снежок)	200	5,80	7,30	16,90	163,20
	Итого:	200	5,800	7,300	16,900	163,200
	Всего:	3205	136,020	148,130	657,370	3498,350

День: СРЕДА

Неделя: вторая

Возрастная категория: 9-11 класс

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
204-115	Макаронны запечённые с сыром	250	9,500	21,200	36,100	474,300
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	823,400
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	150	39,700	18,230	33,930	349,160
304-15	Рис отварной	200	5,340	6,780	46,000	304,890
349-15	компот из смеси сухофруктов	200	0,100	0,100	4,900	19,400
пром	Хлеб ржаной/ белый	80/70	9,880	1,000	65,130	309,250
	Итого:	1050	69,800	52,300	246,820	1290,900
Полдник						
223-15	Запеканка творожная со сгущен.молоко	250/30	39,050	27,540	68,920	688,180
пром	Сок фруктовый	200	1,000	0,200	19,600	83,400
	Итого:	480	40,050	27,740	88,520	771,580
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	350	19,940	24,640	135,440	450,600
331-15	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	80/50	7,540	0,780	49,140	285,480
	Итого:	810	29,530	28,370	203,480	827,080
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:	3425	166,280	151,010	649,420	3936,460

День: **ЧЕТВЕРГ**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: **9-11 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	100/15/20	8,100	13,920	20,980	351,620
377-15	Чай с лимоном	200	0,400	0,400	14,200	41,600
	Итого:	585	16,000	24,520	93,380	636,820
	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	154,900
119-15	Суп с бобовыми	300	15,840	25,440	59,040	246,000
279/332-15	Тефтели мясные с соусом	120/30	19,200	30,100	55,800	365,200
316-15	Овощи припущенные с маслом	200	5,780	2,670	16,450	119,120
пром	Сок фруктовый	200	1,000	0,200	19,600	83,400
пром	Хлеб ржаной/ белый	80/70	9,880	1,000	14,800	309,250
	Итого:	1120	64,200	81,410	167,290	1277,870
	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	350	62,650	26,490	120,520	504,000
пром	Хлеб пшеничный /ржаной	80/50	7,540	0,780	49,140	285,480
376-15	Чай с сахаром	200	0,000	0,000	9,700	38,700
	Итого:	780	71,240	27,420	182,360	846,180
	Ужин №2					
386/пром	кисломолочный продукт (йогурт)	200	5,80	7,30	16,90	163,20
	Итого:	200	5,800	7,300	16,900	163,200
	Всего:	3285	174,360	162,475	619,370	3739,820

День: ПЯТНИЦА

Неделя: вторая

Возрастная категория: 9-11 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	266,600
3	батон с масл. слив. Сыр порц.	100/15/20	7,800	13,400	20,200	242,300
382-15	какао с молоком	200	3,800	3,000	14,800	102,400
	Итого:	585	16,900	23,400	54,100	611,300
	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	250/15	18,100	14,900	49,870	214,000
244-15	Плов с мясом	350	29,080	32,540	149,970	712,500
348-15	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,100	0,100	4,900	19,400
пром	Хлеб ржаной/ белый	80/70	9,880	1,000	65,130	309,250
	Итого:	1115	58,210	48,690	272,870	1273,150
	Полдник					
373-15	Яблоки фаршированные творогом	250	39,050	27,540	58,920	748,180
пром	сок фруктовый	200	1,000	0,200	19,600	83,400
	Итого:	450	40,050	27,740	78,520	831,580
	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	350	32,340	35,940	92,440	391,900
пром	Хлеб пшеничный /ржаной	80/50	7,540	0,780	49,140	285,480
377-15	Чай с лимоном	200	0,400	0,400	14,200	41,600
	Итого:	780	41,330	37,270	158,780	736,980
	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:	3430	163,290	143,100	596,770	3676,510

День: СУББОТА

Неделя: вторая

Возрастная категория: 9-11 класс

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
215-15	Омлет натуральный	200/30	19,970	30,430	15,770	475,740
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:	615	43,833	69,830	97,570	1011,640
	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	300	25,520	11,520	77,720	242,280
233/126-15	Рыба с гарниром запечённая	350	27,300	27,740	91,920	670,170
349-15	компот с сухофруктами и курагой	200	0,100	0,100	4,900	19,400
пром	Хлеб ржаной/ белый	80/70	9,880	1,000	65,130	309,250
	Итого:	1100	64,300	46,560	333,170	1358,700
	Полдник					
372-15	Яблоки печёные	150	0,900	0,900	78,200	180,000
пром	Сок фруктовый	200	1,000	0,200	19,600	83,400
	Итого:	350	1,900	1,100	97,800	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	150/30	21,360	50,600	47,280	326,640
309-15	Макароны отварные	200	7,230	11,780	63,340	183,340
376-15	Чай с сахаром	200	0,000	0,000	9,700	38,700
пром	Хлеб пшеничный /ржаной	80/50	7,540	0,780	49,140	285,480
	Итого:	810	37,180	63,310	172,460	852,160
	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:	3375	154,013	189,100	742,400	3766,400

День: **ВОСКРЕСЕНЬЕ**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: 9-11 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	256,200
3	батон с масл. слив. Сыр пори.	100/15/20	8,100	13,920	20,980	251,620
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	22,700	29,120	55,780	671,520
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	300	5,280	14,880	32,320	213,000
162/241-15	Запеканка капустная с мясом	350	54,650	48,990	128,700	557,220
355-15	Кисель фруктовый	200	1,12	0,08	40,94	193,25
пром	Хлеб ржаной/ белый	80/70	9,880	1,000	65,130	309,250
	Итого:	1100	72,430	71,145	320,590	1390,320
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	350	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	80/50	7,540	0,780	49,140	285,480
	Итого:	780	61,690	43,030	155,940	836,980
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:	3460	165,520	150,395	662,610	3572,520

Суточная потребность в пищевых веществах и энергии для 9-11 кл

день	Всего за сутки				ккал/сут
	б	ж	у		
понедельник	141,050	162,535	681,890		3971,490
вторник	147,110	153,700	639,710		3741,800
среда	161,640	166,770	677,550		3606,480
четверг	173,590	159,110	653,880		3628,260
пятница	151,520	159,725	624,600		3480,790
суббота	156,693	166,980	715,020		3626,850
воскресенье	147,700	169,000	699,310		3641,000
понедельник 2	145,480	143,705	660,080		3511,800
вторник 2	136,020	148,130	657,370		3498,350
среда 2	166,280	151,010	649,420		3936,460
четверг 2	174,360	162,475	619,370		3739,820
пятница 2	163,290	143,100	596,770		3776,510
суббота 2	154,013	189,100	742,400		3766,600
воскресенье 2	165,520	150,395	662,610		3572,520
Итого:	2 184,266	2 225,735	9 279,980		51498,730
средн.	156,019	158,981	662,856		3678,481
Рекомендовано	142-177	157-168	646-681		до 4000

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/

