



2021 г.

горячего питания для кадет 5-8 классов

№ реп	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
			Белки	Жиры	Углеводы	
	День №1					
	Завтрак					
174	Каша молочная рисовая	250	8,8	12,7	13,3	281,6
15	Сыр (порциями)	15	3,6	4,2	0,8	51,0
14	Масло (порциями)	15	0,2	12,3	0,2	112,5
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	57,0
404	Салат фруктовый с йогуртом	100	12,27	7,17	26,12	218,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			29,29	24,73	83,60	739,90
	Обед					
71	Огурец свежий	60	0,48	0,00	2,04	9,60
102	Суп картофельный с фасолью	250	9,20	6,16	23,60	162,00
291	Плов с индейкой	200	20,10	27,50	31,60	568,30
388	Напиток из шиповника	200	0,40	0,20	23,80	100,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			34,65	34,52	110,52	972,20
	итого за день		63,94	59,25	194,12	1712,10
	День №2					
	Завтрак					
294	Котлета рубленая из курицы	100	16,2	24,2	15,6	346
302	Каша гречневая	180	9,00	7,56	48,86	299,50
73	Икра кабачковая	100	2,73	1,12	16,8	110
339	Фрукты свежие	250	3,75	0,00	59,00	250,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	57,0
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			32,6	33,54	124,74	944,8
	Обед					
67	Винегрет овощной	100	2,33	4,3	14,3	105
95	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	250	2,1	5,1	20,05	136,25
260	Гуляш из оленины	100	10	30,3	3,7	328
305	Рис припущенный с маслом	180	4,32	5,71	47,16	257,22
388	Напиток фруктовый*	200	0,40	0,20	23,80	100,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			25,42	49,56	113,33	1044,55

	итого за день		58,02	83,1	238,07	1989,35
	День №3					
	Завтрак					
203	Макароны отварные с маслом	250	8,50	12,50	30,50	337,50
15	Сыр	20	4,75	6,08	0,00	43,80
209	Яйцо вареное	шт	5,10	4,60	0,30	63,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
322	Какао на молоке	200	6,77	5,72	40,41	150,80
			29,59	29,56	100,69	727,4
	Обед					
47	Салат из квашеной капусты	100	1,6	4,9	11	95
99	Суп овощной	250	1,75	4,93	14,25	108,3
240	Фрикадельки рыбные с соусом	100/30	15,8	11,8	6,4	196
312	Картофельное пюре	180	4,27	6,12	22,3	159,2
389	Морс клюквенный	200	0	0	24,8	102
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			27,89	28,41	108,23	792,8
	итого за день		57,48	57,97	208,92	1520,2
	День №4					
	Завтрак					
208	Пудинг из творога	200	14,04	22,10	20,40	462,00
378	Джем ягодный	20	2,13	0,06	8,60	53,00
339	Фрукты свежие	250	3,75	0,00	59,00	250,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	57
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			24,59	22,82	131,48	954,3
	Обед					
тк	Салат "Зимний"	100	1,71	15,30	25,30	200,00
82	Борщ со св. капустой с картофелем	250	2,50	2,80	1,36	90,00
278	Тефтели мясные с соусом	100/30	11,25	25,20	18,30	345,00
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,04	1,92	59,80	385,20
388	Напиток из шиповника	200	0,70	0,00	21,83	143,80
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			28,67	45,88	156,07	1296,3
	итого за день		53,26	68,7	287,55	2250,6
	День №5					
	Завтрак					
174	Каша молочн. пшеничная с маслом	300/10	8,94	17,40	26,40	306,00
426	Булочка с повидлом	100	7,10	11,30	47,80	313,00
	Кондитерские изделия	50	1,80	15,30	31,30	271,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
			19,74	43,3	99,9	876
	Обед					
50	Салат из свеклы с сыром	100	4,90	8,90	9,50	138,00
118	Суп картофельный с клецками	250	7,92	7,95	17,64	208,10

259	Жаркое по-домашнему со свининой	250	24,00	12,80	32,80	335,40
376	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,20	0,00	16,00	65,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			41,49	30,31	105,42	878,8
	итого за день		61,23	73,61	205,32	1754,8
	День №6					
	Завтрак					
3	Бутерброд с маслом, сыром	60/10	6,2	9,3	14,2	165
181	Каша молочная манная	300/10	9,2	17	50,3	390,0
404	Салат фруктовый с йогуртом	100	12,27	7,17	26,12	218,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
			28,29	32,64	91,25	827
	Обед					
40	Салат Витаминный	100	2,80	7,00	14,70	133,00
102	Суп картофельный с горохом	250	5,70	5,35	23,85	163,75
255	Печень по-строгановски	100	13,60	10,50	3,80	164,00
304	Рис отварной	180	4,52	7,33	49,7	282,8
388	Напиток из шиповника	200	0,70	0,00	21,83	143,80
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			31,79	30,84	143,36	1019,65
	итого за день		60,08	63,48	234,61	1846,65
	День №7					
	Завтрак					
223	Запеканка творожная со сметаной	200/15	35,60	10,40	89,60	596,00
426	Булочка с повидлом	100	5,00	11,30	47,80	313,00
339	Фрукты свежие	250	3,75	0,00	59,00	250,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			45,27	22,36	180,88	1097,3
	Обед					
53	Салат из свеклы с горошком	100	1,80	6,00	10,60	104,00
101	Суп с рисом	250	3,12	2,75	38,75	157,00
289	Рагу овощное с курицей	200	13,50	21,20	20,40	348,50
376	Компот из сухофруктов*	200	0,20	0,05	15,01	57,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			23,09	30,66	114,24	798,8
	итого за день		68,36	53,02	295,12	1896,1
	День №8					
	Завтрак					
174	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	300/10	12,90	17,10	85,70	547,50
404	Салат фруктовый с йогуртом	100	12,27	7,17	26,12	218,00
3	Бутерброд с сыром	20/30	6,20	9,30	14,20	165,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			35,64	33,23	169,5	1108,8

	Обед					
71	Огурец свежий	100	0,80	0,00	3,40	16,00
88	Щи с капустой, картофелем	250	1,6	4,93	14,4	96,8
284	Запеканка картофельная с сердцем	200	20,30	18,10	20,40	325,30
388	Напиток из шиповника	200	0,70	0,00	21,83	143,80
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			27,87	23,69	89,51	714,2
	итого за день		63,51	56,92	259,01	1823
	День №9					
	Завтрак					
210	Омлет натуральный с маслом	200/5	20,80	38,90	20,10	560,00
15	Сыр (порциями)	10	2,4	2,8	0,5	34,0
	Кондитерские изделия	50	1,80	15,30	31,30	271,00
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	0,00	80,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			29,57	57,66	81,34	1077,30
	Обед					
1	Винегрет с морской капустой	100	0,97	10,10	5,80	120,00
97	Суп картофельный	250	2,35	2,8	24,4	132,3
290	Индейка тушеная в соусе	100	13,10	14,80	3,30	199,00
302	Каша гречневая	180	9,00	7,56	63,50	299,50
389	Морс клюквенный	200	0	0	24,8	102
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			29,89	35,92	151,28	985,1
	итого за день		59,46	93,58	232,62	2062,40
	День №10					
	Завтрак					
271	Котлета домашняя	90/5	10,00	19,60	15,20	278,00
312	Картофельное пюре	180	4,27	1,6	29,5	149,3
404	Салат фруктовый с йогуртом	100	12,27	7,17	26,12	218,00
424	Булка домашняя	100	7,50	13,20	61,00	392,00
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	0,00	80,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			21,44	22,06	122,28	842,6
	Обед					
75	Икра морковная	100	2,1	6,8	13,8	125
109	Суп-пюре из гороха с гренками	250/10	7,89	5,16	25,60	182,00
234	Котлеты рыбные с соусом	100/30	15,8	11,8	16,4	196
203	Макароны отварные с маслом	180	6,12	9,00	22,00	243,00
350	Кисель из клюквы	200	0,10	0,00	29,10	116,80
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			29,18	45,07	106,89	991,3
	итого за день		50,62	67,13	229,17	1833,9
	итого за 10 дней		595,96	676,76	2384,51	18689,10
			кадеты 5-8 класс			
	норма	min	119	134	550	3500

	завтрак 20%		23,8	26,8	110	700
	обед 30%		35,7	40,2	165	1050
	день		59,5	67	275	1750
	5 дней		297,5	335	1375	8750
	10 дней		595	670	2750	17500

Примечание:

* проведение витаминизации

Цикличное меню составлено согласно "Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников" под редакцией М.П. Могильного. - М.: ДеЛипринт, 2007.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОУ СОШ №6 с УИОП

г. Надыма

Ткач В.А.

2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Гусак Ж.А.

2021 г.



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

горячего питания для кадет 9-11 классов

№ реп	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
			Белки	Жиры	Углеводы	
	День №1					
	Завтрак					
174	Каша молочная рисовая	280	9,8	14,25	14,8	315,4
15	Сыр (порциями)	20	4,8	5,6	1,0	68,0
14	Масло (порциями)	20	0,2	16,4	0,2	150,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	57,0
404	Салат фруктовый с йогуртом	150	18,40	10,80	39,20	327,00
	Хлеб пшенич/ржаной	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			37,67	31,31	98,48	899,70
	Обед					
71	Огурец свежий	60	0,48	0,00	2,04	9,60
102	Суп картофельный с фасолью	250	9,20	6,16	23,60	163,25
291	Плов с индейкой	250	27,14	35,40	39,50	710,40
388	Напиток из шиповника	200	0,40	0,20	23,80	100,00
	Хлеб пшенич/ржаной	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			41,69	42,42	118,42	1115,55
	итого за день		79,36	73,73	216,90	2015,25
	День №2					
	Завтрак					
294	Котлета рубленая из курицы	100	16,2	24,2	15,6	346
302	Каша гречневая	200	10,02	8,40	54,30	332,80
73	Икра кабачковая	100	2,73	1,12	16,8	110
339	Фрукты свежие	300	4,50	0,00	70,80	300,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	57,0
	Хлеб пшенич/ржаной	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			33,62	34,38	130,18	978,1
	Обед					
67	Винегрет овощной	150	3,5	6,5	21,45	157,5
95	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	300	2,52	6,12	24,1	163,5
260	Гуляш из оленины	100	10	30,3	3,7	328
305	Рис припущенный с маслом	200	4,80	6,34	52,40	285,80
388	Напиток фруктовый	200	0,40	0,20	23,80	100,00
	Хлеб пшенич/ржаной	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			27,69	53,78	126,93	1151

	итого за день		61,31	88,16	257,11	2129,1
	День №3					
	Завтрак					
203	Макароны отварные с маслом	250	8,50	12,50	30,50	337,50
15	Сыр	20	5,30	5,50	0,00	70,60
209	Яйцо вареное	шт	5,10	4,60	0,30	63,00
14	Масло сливочное (порциями)	20	0,20	16,40	0,20	150,00
	Хлеб пшенич/ржаной	60	4,47	0,66	29,48	132,30
322	Какао на молоке	200	6,77	5,72	40,41	150,80
			30,34	45,38	100,89	904,2
	Обед					
47	Салат из квашеной капусты	100	1,6	4,9	11	95
99	Суп овощной	300	5,17	5,91	23,6	129,9
240	Фрикадельки рыбные с соусом	100/30	15,8	11,8	6,4	196,00
312	Картофельное пюре	200	4,27	6,8	176,8	149,3
	Кондитерские изделия	75	2,70	23,00	47,00	411,00
389	Морс клюквенный	200	0	0	24,8	102
	Хлеб пшенич/ржаной	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			34,01	53,07	319,08	1215,5
	итого за день		64,35	98,45	419,97	2119,7
	День №4					
	Завтрак					
208	Пудинг из творога	200	14,04	22,10	20,40	462,00
378	Джем ягодный	30	3,20	1,00	12,90	79,50
339	Фрукты свежие	300	4,50	0,00	70,80	300,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	57
	Хлеб пшенич/ржаной	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			26,41	23,76	147,58	1030,8
	Обед					
тгк	Салат "Зимний"	100	1,71	15,30	25,30	200,00
82	Борщ со св. капустой с картофелем	300	5,40	4,90	11,36	90,00
278	Тефтели мясные с соусом	100/30	16,80	25,20	18,30	345,00
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,02	8,40	54,30	332,80
388	Напиток из шиповника	200	0,70	0,00	21,83	143,80
	Хлеб пшенич/ржаной	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			39,1	54,46	160,57	1243,9
	итого за день		65,51	78,22	308,15	2274,7
	День №5					
	Завтрак					
174	Каша молочн. пшеничная с маслом	300/10	8,94	17,40	26,40	306,00
426	Булочка с повидлом	100	7,10	11,30	47,80	313,00
	Кондитерские изделия	100	3,60	30,60	62,60	542,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
			21,54	58,6	131,2	1147,0
	Обед					
50	Салат из свеклы с сыром	100	4,90	8,90	9,50	138,00

118	Суп картофельный с клецками	250	7,92	7,95	17,64	208,10
259	Жаркое по-домашнему со свининой	250	24,00	12,80	32,80	335,40
376	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,20	0,00	16,00	65,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			41,49	30,31	105,42	878,8
	итого за день		63,03	88,91	236,62	2025,8
	День №6					
	Завтрак					
3	Бутерброд с маслом, сыром	60/10	6,2	9,3	14,2	165
181	Каша молочная манная	300/10	9,2	17	50,3	390,0
404	Салат фруктовый с йогуртом	150	18,41	10,80	39,20	327,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
			34,43	36,27	104,33	936
	Обед					
40	Салат Витаминный	100	2,80	7,00	14,70	133,00
102	Суп картофельный с горохом	250	5,70	5,35	23,85	163,75
255	Печень по-строгановски	150	20,40	15,80	5,70	246,00
304	Рис отварной	200	6,34	1,22	56,8	301,2
388	Напиток из шиповника	200	0,70	0,00	21,83	143,80
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			40,41	30,03	152,36	1120,05
	итого за день		74,84	66,3	256,69	2056,05
	День №7					
	Завтрак					
223	Запеканка творожная со сметаной	200/15	35,60	10,40	89,60	596,00
426	Булочка с повидлом	100	5,00	11,30	47,80	313,00
339	Фрукты свежие	300	4,50	0,00	70,80	300,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			45,27	22,36	180,88	1097,3
	Обед					
53	Салат из свеклы с горошком	100	1,80	6,00	10,60	104,00
101	Суп с рисом	300	3,74	3,30	46,50	188,40
289	Рагу овощное с курицей	250	16,90	26,50	25,50	435,60
376	Компот из сухофруктов*	200	0,20	0,05	15,01	57,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			27,11	36,51	127,09	917,3
	итого за день		72,38	58,87	307,97	2014,6
	День №8					
	Завтрак					
174	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	300/10	12,90	17,10	85,70	547,50
404	Салат фруктовый с йогуртом	100	12,27	7,17	26,12	218,00
3	Бутерброд с сыром	20/30	6,20	9,30	14,20	165,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30

			35,64	33,23	169,5	1108,8
	Обед					
71	Огурец свежий	100	0,80	0,00	3,40	16,00
88	Щи с капустой, картофелем	300	1,9	5,9	17,3	116,20
284	Запеканка картофельная с сердцем	250	25,40	22,60	25,50	406,60
388	Напиток из шиповника	200	0,70	0,00	21,83	143,80
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			33,27	29,16	97,51	814,9
	итого за день		68,91	62,39	267,01	1923,7
	День №9					
	Завтрак					
210	Омлет натуральный с маслом	250/7	26,00	48,60	25,10	700,00
15	Сыр (порциями)	20	4,8	5,6	1,0	68,0
	Кондитерские изделия	50	1,80	15,30	31,30	271,00
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	0,00	80,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			37,17	70,16	86,88	1251,30
	Обед					
1	Винегрет с морской капустой	100	0,97	10,10	5,80	120,00
97	Суп картофельный	250	2,35	2,8	24,4	132,3
290	Индейка тушеная в соусе	100	13,10	14,80	3,30	199,00
302	Каша гречневая	200	10,02	8,40	54,30	332,80
389	Морс клюквенный	200	0	0	24,8	102
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			30,91	36,76	142,08	1018,4
	итого за день		68,08	106,92	228,96	2269,70
	День №10					
	Завтрак					
271	Котлета домашняя	90/5	10,00	19,60	15,20	278,00
312	Картофельное пюре	200	4,27	6,8	176,8	149,3
404	Салат фруктовый с йогуртом	100	12,27	7,17	26,12	218,00
424	Булка домашняя	100	7,50	13,20	61,00	392,00
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	0,00	80,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			21,44	22,06	122,28	842,6
	Обед					
75	Икра морковная	100	2,1	6,8	13,8	125
109	Суп-пюре из гороха с гренками	300/15	9,50	6,19	30,72	218,40
234	Котлеты рыбные с соусом	100/30	15,8	11,8	16,4	196
203	Макароны отварные с маслом	200	6,80	10,00	24,40	270,00
350	Кисель из клюквы	200	0,10	0,00	29,10	116,80
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			35,57	59,3	115,01	1180,7
	итого за день		63,68	92,28	425	2094,1
	итого за 10 дней		651,11	768,85	2823,49	20018,50
				кадеты 5-8 класс		
	норма	min	142	157	646	4000

	завтрак 20%		28,4	31,4	129,2	800
	обед 30%		42,6	47,1	193,8	1200
	день		71	78,5	323	2000
	5 дней		355	392,5	1615	10000
	10 дней		710	785	3230	20000

Примечание:

* проведение витаминизации

Циклическое меню составлено согласно "Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников" под редакцией М.П. Могильного. - М.: ДеЛипринт, 2007.