

СОГЛАСОВАНО

Директор МОУ СОШ №6 с УИОП
г. Надыма

" 10 " *сентября* 2022 г.

Ткач В.А.



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Гусак Ж.А.

2022 г.



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

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 пшеничная с маслом	250/10	10,8	15,5	57,5	370,0
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 соленый	60	0,48	0,00	2,04	9,60
82	Борщ со св. капустой с картофел.	250	2,50	2,80	1,36	90,00
291	Плов с индейкой	200	20,10	27,50	31,60	568,30
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	57,0
	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						
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
421	Сдоба обыкновенная	50	4	2,6	27,1	148
339	Фрукты свежие	250	3,75	0,00	59,00	250,00
ттк	Какао с молоком Витوشка	200	3,5	3,6	14,7	104,0
	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
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,02	7,54	66,90	299,50
388	Напиток фруктово-ягодный	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
	<u>День №3</u>					
	Завтрак					
211	Омлет с сыром и маслом	200/10	20,30	42,40	22,00	558,70
338	Фрукты свежие	200	3,00	1,00	44,00	192,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	57
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			29,59	29,56	100,69	727,4
	Обед					
45	Салат из свежей капусты	100	1,4	4,6	9,8	86
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
	<u>День №4</u>					
	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					
50	Салат из свеклы с сыром	100	4,90	8,90	9,50	138,00
104	Суп картофельный с фрикадельками	250/35	9,50	6,60	23,30	191,00
394	Вареники с картофелем, маслом	200/10	8,20	13,40	54,60	372,00
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
	<u>День №5</u>					
	Завтрак					
174	Каша молочн. рисовая 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					
ттк	Салат "Зимний"	100	1,71	15,30	25,30	200,00
113	Суп-лапша на бульоне	250	2,57	1,11	13,40	113,80
259	Жаркое по-домашнему из свинины	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