

СОГЛАСОВАНО

Директор МОУ СОШ №6 с УИОП  
г. Надыма

" 10 " *января* 2022 г.

Ткач В.А.



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Гусак Ж.А.

2022 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	
<b>День №1</b>						
<b>Завтрак</b>						
174	Каша молочная пшеничная с маслом	280/15	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
			<b>37,67</b>	<b>31,31</b>	<b>98,48</b>	<b>899,70</b>
<b>Обед</b>						
71	Огурец соленый	100	0,80	0,20	3,20	18,00
82	Борщ со св. капустой с картофел.	250	2,50	2,80	1,36	90,00
291	Плов с индейкой	250	27,14	35,40	39,50	710,40
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	57,0
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			<b>41,69</b>	<b>42,42</b>	<b>118,42</b>	<b>1115,55</b>
	итого за день		<b>79,36</b>	<b>73,73</b>	<b>216,90</b>	<b>2015,25</b>
<b>День №2</b>						
<b>Завтрак</b>						
203	Макароньы отварные с маслом	250	8,50	12,50	30,50	337,50
15	Сыр	20	5,30	5,50	0,00	70,60
421	Сдоба обыкновенная	50	4	2,6	27,1	148
339	Фрукты свежие	300	4,50	0,00	70,80	300,00
тгк	Какао с молоком Витошка	200	3,5	3,6	14,7	104,0
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			<b>33,62</b>	<b>34,38</b>	<b>130,18</b>	<b>978,1</b>
<b>Обед</b>						
67	Винегрет овощной	150	3,5	6,5	21,45	157,5
	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
302	Каша рассыпчатая гречневая	200	10,02	8,38	54,30	332,80
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
			<b>27,69</b>	<b>53,78</b>	<b>126,93</b>	<b>1151</b>

	итого за день		<b>61,31</b>	<b>88,16</b>	<b>257,11</b>	<b>2129,1</b>
	<u>День №3</u>					
	<b>Завтрак</b>					
211	Омлет с сыром и маслом	250/10	25,40	53,00	27,50	698,40
15	Сыр	20	5,30	5,50	0,00	70,60
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
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	57
			<b>30,34</b>	<b>45,38</b>	<b>100,89</b>	<b>904,2</b>
	<b>Обед</b>					
45	Салат из свежей капусты	100	1,4	4,6	9,8	86
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
			<b>34,01</b>	<b>53,07</b>	<b>319,08</b>	<b>1215,5</b>
	итого за день		<b>64,35</b>	<b>98,45</b>	<b>419,97</b>	<b>2119,7</b>
	<u>День №4</u>					
	<b>Завтрак</b>					
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
			<b>26,41</b>	<b>23,76</b>	<b>147,58</b>	<b>1030,8</b>
	<b>Обед</b>					
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	250/10	10,25	16,75	68,30	465,00
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
			<b>39,1</b>	<b>54,46</b>	<b>160,57</b>	<b>1243,9</b>
	итого за день		<b>65,51</b>	<b>78,22</b>	<b>308,15</b>	<b>2274,7</b>
	<u>День №5</u>					
	<b>Завтрак</b>					
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	100	3,60	30,60	62,60	542,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
			<b>21,54</b>	<b>58,6</b>	<b>131,2</b>	<b>1147,0</b>
	<b>Обед</b>					
тгк	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