

СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ ООШ п.Советский
 Абаева З.Т.
 «9» 2021г



УТВЕРЖДЕНО
 Индивидуальный предприниматель
 Цикишев В.Я.
 «9» 2021г



Типовое 10-дневное меню бесплатного питания кадетов 2021- 2022гг							
Неделя первая Дни понедельник-пятница							
Сезон: осенне-зимний							
Возрастная категория: 11-18лет лет							
День		ЗАВТРАК	Масса порции (г)	Белк и (г)	Жиры (г)	Углев (г)	Энерг. Ценно сть (ккал)
1							
		Макароны с сыром	200	13,49	13,34	41,38	331,7
		Бутерброд с маслом	30/10	3,12	8,06	18,33	150,85
		Чай с сахаром	200/15	0,4	0,1	8,8	37
		Итого завтрак		17,0	21,5	68,51	519,55
		ОБЕД					
	АКТ 171М	Щи со свежей капустой,картофелем и сметаной	200	1,59	4,05	13,62	97,2
	Акт/304 М	Куриное филе с соусом «Карри» (томатным, сметанным) и рисом отварным	100/60/180	23,0	16,9	54,2	461
	482	Напиток из шиповника	200	0,68	0,26	20,76	88,10
		Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70
		Хлеб ржаной	30	2	0,2	13	62
	338М	Фрукт(яблоко,банан,груша)	100г	1,5	0,5	21	94,5
		Итого обед		31,18	22,21	137,08	872,85
2		ЗАВТРАК					
	182М	Каша гречневая молочная с маслом и сахаром	200/10/10	7,8	4,4	36,4	216
		Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29	140
	382М	Какао с молоком	200	5,8	5,8	34,4	213
		Итого завтрак		18,4	10,8	99,80	560
		ОБЕД					
	102 М	Суп крестьянский с рисом, сметаной на говяжьем бульоне	200/5	4,17	6,38	11,72	120,98
	295/171 М	Котлета куриная с рисом отварным и маслом сливочным	100/180/5	13,71	17,48	59,24	450,19
	48М	Салат Витаминный	60	0,95	3,64	2,86	48
	342М	Компот из свежих фруктов	180/12	0,16	0,16	27,88	113,60
		Зефир (мармелад, пастила)	25	0,20	0,03	19,95	80,83
	338М	Фрукты (яблоко,банан,груша)	100	1,50	0,50	21,00	94,5
		Итого обед		20,69	28,19	142,65	908,10
3		ДЕНЬ 3					
		ЗАВТРАК					
		Каша пшеничная	180	7,9	6,5	46,3	275

		Сосиска отварная	40	7,46	9,47	13,61	137
		Сок натуральный	200	0,82	0	26	110
		Итого завтрак		16,18	15,97	85,91	522
		ОБЕД					
		Суп картофельный с фасолью	200	6,77	5,35	15,80	138,41
223M		Запеканка творожная с молоком сгущенным	180/40	23,7	14,4	70,4	506
		Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29	140
376M		Чай с сахаром 200/15	200/15	0,4	0,1	8,8	37
		Йогурт	90	6,15	2,25	8,85	80,25
		Итого обед		41,72	22,70	132,85	901,66
		Итого					
		ДЕНЬ 4					
		ЗАВТРАК					
День 4	14M	Бутерброд с маслом	30/10	3,12	8,06	18,33	150,85
		Каша рисовая молочная	200	5	6,2	32	204
		Чай с сахаром	200/15	0,4	0,1	8,8	37
		Итого завтрак		8,52	14,36	59,13	391,85
		ОБЕД					
		Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной	200/5	1,49	3,40	10,13	77,08
280M/10 5M		Тефтели из говядины с соусом красным основным и макаронами отварными	100/60/200	15,3	11,1	53,3	374
		Булочка (с кунжутом, маком и орехами	50	3,9	3,8	30,2	170
338M		Фрукты (яблоко,груша, банан)	100г	1,5	0,5	21	95
473K		Напиток Витаминный	200/12	0,4	0,2	23,8	99
		Итого обед		22,59	19,0	138,43	815,08
		ДЕНЬ 5					
		ЗАВТРАК					
День 5	15M	Бутерброд с сыром	30/15	7,6	6,8	11,8	138
		Каша гречневая молочная	200г	7,8	4,4	36,4	216
		Чай с сахаром	200/15	0,4	0,1	8,8	37
		Итого завтрак		15,8	11,3	57	391
		ОБЕД					
		Суп картофельный с горохом	200	6,84	6,24	34,20	220,32
234M /128M		Биточки рыбные в томатном соусе и пюре картофельным	100/60/200	22,7	25,9	40,6	396
377M		Чай с сахаром т лимоном	200/15/7	0,3	0	12,2	50
		Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70
		Хлеб ржаной	30	2	0,2	13	62
338M		Фрукт(яблоко,банан,груша)	100	1,5	0,5	21	94,5
		Итого обед		35,74	33,14	135,5	892,82

День 6	Завтрак						
	15М	Бутерброд с сыром	30/15	7,6	6,8	11,8	138
		Каша молочная Дружба	200	8,2	9,2	14,44	276,88
		Какао с молоком	200	4,77	8,64	10,63	115,11
		Итого завтрак		20,57	24,64	36,87	529,99
		ОБЕД					
		Щи со свежей капустой, картофелем, сметаной	200/5	1,59	4,05	13,62	97,29
	280М /171М	Тефтели из говядины с соусом красным и кашей гречневой	100/60/200	15,3	11,1	53,3	374
	379М	Напиток кофейный с молоком	200	2,8	2,88	9,7	75,68
		Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70
		Хлеб ржаной	30	2	0,2	13	62
	338М	Фрукт (яблоко, груша, банан)	100	1,50	0,50	21,00	94,50
		Итого обед		25,59	19,03	125,12	773,47
День 7	Завтрак						
	14М	Бутерброд с маслом	30/10	3,12	8,06	18,33	150,85
		Каша пшеничная	180	7,9	6,5	46,3	275
		Сосиска	40	7,46	9,47	13,61	137
		Чай с сахаром	200/15	0,4	0,1	8,8	37
		Итого завтрак		31,1	23,38	139,83	894,14
		ОБЕД					
		Суп крестьянский с рисом и сметаной	200/5	1,78	5,30	10,33	96,14
	Акт /105М	Куриное филе с соусом («Карри», томаты, сметан.) и макаронами отварными	100/60/200	23	16,9	54,2	461
	Акт	Чай фруктовый или ягодный (смородиново-яблочный .)	200	0,42	0,18	26,80	110,50
		Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70
		Хлеб ржаной	30	2	0,2	13	62
	338М	Фрукт (яблоко, груша, банан и др.)	100	1,50	0,50	21	94,5
	Итого обед		31,1	23,38	139,83	894,14	
День 8	Завтрак						
		Каша рисовая молочная	200	5	6,2	32	204
		Бутерброд с сыром	30/15	7,6	6,8	11,8	138
		Чай с сахаром	200/15	0,4	0,1	8,8	37
		Итого завтрак		13,0	13,1	52,60	379,0
		ОБЕД					
		Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,42	4,16	16,87	122,60
	213М	Омлет с картофелем	200	12	19,5	20,4	305
	382М	Какао с молоком	200/15	5,8	5,8	34,4	213
		Йогурт	90	6,15	2,25	8,85	80,25
		Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29	140
	338М	Фрукт (яблоко, груша, банан и др.)	100	1,50	0,50	21,00	94,50
		Итого обед		34,67	32,81	130,52	955,35

	ЗАВТРАК						
	14М	Бутерброд с маслом	30/10	3,12	8,06	18,33	150,85
		Макароны с сыром	200	13,49	13,34	41,38	331,7
		Чай с сахаром	200/15	0,4	0,1	8,8	37
		Итого завтрак		17,01	21,5	68,51	519,55
	ОБЕД						
		Борщ со свежей капустой картофелем и сметаной	200/5	1,49	3,40	10,13	77,08
	Акт /171М	Котлеты рыбные с томатным соусе с рисом отварным	100/60/200	23,25	16,2	62,55	488,50
	377М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,4	0,2	14,2	60
		Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70
		Хлеб ржаной	30	2	0,2	13	62
	338М	Фрукт (яблоко, груша, банан и др.)	100	1,50	0,50	21,00	94,50
		Итого обед		31,04	20,8	135,38	852,08
День 10	ЗАВТРАК						
	15М	Бутерброд с сыром	30/15	7,6	6,8	11,8	138
		Каша гречневая молочная	200г	7,8	4,4	36,4	216
		Чай с сахаром*	200/15	0,4	0,1	8,8	37
		Итого завтрак		15,8	11,3	57	391
	ОБЕД						
		Суп картофельный с фасолью и зеленью на курином бульоне	200	6,77	5,35	15,80	138,41
	219М	Сырники из творога с молоком сгущенным	180/40	36,48	6,48	32,76	323
		Булочка (с кунжутом, маком или орехами)	50	3,50	4,00	26,50	156,00
	382М	Какао с молоком	200/15	4,7	4,2	18,3	130
		Кондитерские изделия (зефир, мармелад, пастила)	25	0,2	0	20	81
		Итого обед		51,65	20,03	113,36	828,41
Итого в среднем за 10 дней Завтрак				15,72	16,79	72,52	510
Итого в среднем за 10 дней Обед				30,53	24,13	133	869