

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ Директор
Удинцев И.Н.

« ____ » _____

« ____ » _____

**Примерное 10-дневное меню для детей 9-11 классов, обучающихся в
образовательных учреждениях кадетского типа и кадетской
направленности ГБОУ СО КШИ «ЕКК»**

(всесезонное, 5-разовое питание)

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах, Часть III Сборник технологических карт (для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

**МЕНЮ для детей 9-11 классов,
обучающихся в образовательных учреждениях кадетского типа и кадетской
направленности**

Номер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		

1 день

Завтрак

8/5	Запеканка (сырники) из творога	200	33,8	32,5	19,2	2,0	26,9	418,5
-	Молоко сгущенное	15	1,1	1,1	1,3	0,0	8,3	47,6
-	Батон "Золотинка"	70	5,8	0,0	2,5	0,0	39,9	196,9
-	Хлеб Чусовской с йодказеином	50	3,6	0,0	0,7	0,0	22,9	107,3
-	Масло сливочное	20	0,2	0,2	14,5	0,0	0,3	132,1
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	4,1	2,9	3,6	0,9	15,8	106,7
-	Фрукты	200	0,8	0,0	0,8	0,8	23,2	97,4
Итого за 'Завтрак'		755	49,3	36,7	42,5	3,7	137,3	1106,5

Обед

27/1	Салат из морской капусты с припущенной морковью и растительным маслом	150	1,7	0,7	16,2	8,9	11,5	193,9
16/2	Суп картофельный с бобовыми	300	6,7	0,1	6,7	0,8	29,3	197,6
-	Мясо кур отварное	25	5,2	6,3	4,3	0,0	0,0	59,0
16/9	Биточки (котлеты) из мясо кур (филе)	120	25,0	0,0	3,3	0,6	6,0	152,1
2/11	Соус молочный (для запекания)	30	1,2	0,9	3,0	0,0	3,4	45,3
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	0,0	5,4	1,7	34,5	203,9
14/3	Капуста цветная отварная	100	2,4	0,0	3,5	3,5	5,3	57,8
7/10	Компот из вишни	200	0,4	0,0	0,2	0,0	14,1	56,5
-	Хлеб "Крестьянский" с "Валетек-8"	120	9,3	0,0	1,0	0,0	60,8	277,4
-	Хлеб Чусовской с йодказеином	60	4,3	0,0	0,8	0,0	27,5	128,7
Итого за 'Обед'		1290	71,8	17,1	53,5	15,5	192,4	1494,9

Полдник

6/12	Мучные кондитерские изделия в ассортименте (ватрушка со сметаной)	150	13,2	3,8	19,4	12,8	73,7	520,2
-	Фрукты	200	0,8	0,0	0,8	0,8	23,2	97,4
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,4	0,0	0,1	0,1	5,2	21,8
4/13	Сыр (с обеда)	35	9,2	9,2	9,3	0,0	0,0	122,7
Итого за 'Полдник'		550	14,4	3,8	20,3	13,7	102,1	639,4

Ужин

	Огурец свежий	100	0,8	0,0	0,1	0,1	3,2	14,6
7/7	Рыба, запеченная с сыром	120	26,7	26,7	10,9	1,1	0,0	205,6

Номер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		

3/3	Картофельное пюре	250	5,5	0,9	6,8	0,9	39,2	237,6
-	Масло сливочное	5	0,0	0,0	3,6	0,0	0,1	33,0
-	Сок	200	1,0	0,0	0,2	0,0	20,6	86,5
-	Хлеб "Крестьянский" с "Валетек-8"	50	3,9	0,0	0,4	0,0	25,4	115,6
-	Хлеб Чусовской с йодказеином	40	2,9	0,0	0,5	0,0	18,3	85,8

Итого за 'Ужин' **765** **40,7** **27,6** **22,5** **2,1** **106,8** **778,7**

Второй ужин

-	Снежок	220	9,0	9,0	5,5	0,0	13,0	142,2
	Сухофрукты порционно	60	1,1	0,0	0,3	0,4	30,9	122,4

Итого за 'Второй ужин' **280** **10,1** **9,0** **5,8** **0,4** **43,8** **264,6**

Итого за день **186,4** **94,2** **144,6** **35,3** **582,3** **4284,1**

2 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	7,5	2,9	6,6	0,7	42,1	251,4
	Сухофрукты порционно	60	1,3	0,0	0,4	0,4	36,3	144,0
-	Сыр голландский брусковой	25	9,2	9,2	15,8	0,0	0,0	180,7
-	Батон "Золотинка"	70	5,8	0,0	2,5	0,0	39,9	196,9
-	Хлеб Чусовской с йодказеином	50	3,6	0,0	0,7	0,0	22,9	107,3
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,7	2,8	3,4	0,2	14,4	100,0
-	Фрукты	200	0,8	0,0	0,8	0,8	23,2	97,4

Итого за 'Завтрак' **855** **31,9** **15,0** **30,0** **2,1** **178,8** **1077,6**

Обед

50/4	Салат из овощной смеси	150	4,9	0,0	7,0	6,5	6,9	109,0
20/2	Суп из овощей со сметаной	300	2,5	0,2	8,3	0,3	15,7	143,3
-	Мясо кур отварное	15	3,1	3,8	2,6	0,0	0,0	35,4
9/8	Печень по-строгановски	120	15,3	15,0	17,1	7,6	3,4	228,9
46/3	Макаронные изделия отварные	250	8,8	0,1	5,0	1,1	56,9	306,6
37/10	Напиток из шиповника	200	0,5	0,0	0,2	0,0	16,9	68,0
-	Хлеб "Крестьянский" с "Валетек-8"	90	7,0	0,0	0,8	0,0	45,6	208,0
-	Хлеб Чусовской с йодказеином	50	3,6	0,0	0,7	0,0	22,9	107,3
	Пряники	70	4,1	0,0	3,3	0,0	58,5	266,6

Итого за 'Обед' **1245** **49,8** **19,0** **44,7** **15,5** **226,8** **1473,0**

Полдник

Номер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		

6/6	Омлет с картофелем (запеченный)	250	15,9	14,5	14,5	3,0	21,8	280,3
-	Масло сливочное	10	0,1	0,1	7,3	0,0	0,1	66,1
-	Хлеб "Крестьянский" с "Валетек-8"	20	1,6	0,0	0,2	0,0	10,1	46,2
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	200	1,6	1,4	1,6	0,1	7,3	48,9
-	Фрукты	200	0,8	0,0	0,8	0,8	23,2	97,4

Итого за 'Полдник' **680 20,0 16,0 24,3 3,8 62,6 538,8**

Ужин

	Огурец свежий	150	1,1	0,0	0,1	0,2	4,8	21,9
1/7	Рыба отварная	150	32,6	32,6	8,7	0,0	0,0	208,7
1/3	Картофель отварной	240	4,6	0,1	5,3	0,9	38,2	216,8
-	Масло сливочное	5	0,0	0,0	3,6	0,0	0,1	33,0
29/10	Чай с лимоном	200	0,2	0,0	0,1	0,1	9,9	39,6
-	Хлеб "Крестьянский" с "Валетек-8"	40	3,1	0,0	0,3	0,0	20,3	92,5
-	Хлеб Чусовской с йодказеином	50	3,6	0,0	0,7	0,0	22,9	107,3

Итого за 'Ужин' **835 45,4 32,7 18,8 1,1 96,1 719,8**

Второй ужин

-	Йогурт 2,5% жирности	220	9,0	9,0	5,5	0,0	13,0	142,2
-	Хлеб "Крестьянский" с "Валетек-8"	30	2,0	0,0	0,2	0,2	14,1	67,2

Итого за 'Второй ужин' **250 11,0 9,0 5,7 0,2 27,1 209,3**

Итого за день **158,1 91,8 123,5 22,8 591,4 4018,6**

3 день

Завтрак

14/4	Каша пшеничная с изюмом и с маслом сливочным	250	9,1	6,1	10,5	1,0	38,0	279,0
-	Батон "Золотинка"	70	5,8	0,0	2,5	0,0	39,9	196,9
-	Масло сладко-сливочное несоленое	25	0,1	0,1	20,6	0,0	0,2	186,9
-	Фрукты	200	0,8	0,0	0,8	0,8	23,2	97,4
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	4,1	2,9	3,6	0,9	15,8	106,7
-	Хлеб Чусовской с йодказеином	25	1,7	0,0	0,3	0,3	10,4	48,3

Итого за 'Завтрак' **770 21,6 9,1 38,2 3,0 127,6 915,2**

Обед

51/1	Сельдь	100	16,7	16,7	8,3	0,0	0,0	141,6
1/3	Картофель отварной	150	2,9	0,0	3,3	0,6	23,9	135,5
2/2	Борщ со сметаной	300	3,2	0,5	7,8	0,3	16,8	145,8
-	Мясо кур отварное	25	5,2	6,3	4,3	0,0	0,0	59,0

Номер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		

2/9	Мясо кур отварное в соусе	150	19,0	18,5	18,1	0,1	3,7	253,0
32/3	Рагу из овощей	250	5,0	0,0	6,8	6,6	30,8	194,5
6/10	Компот из смородины	200	0,4	0,0	0,2	0,0	12,6	51,0
-	Хлеб "Крестьянский" с "Валетек-8"	100	7,7	0,0	0,8	0,0	50,7	231,1
-	Хлеб Чусовской с йодказеином	70	5,0	0,0	0,9	0,0	32,1	150,2
8/12	Сдоба обыкновенная	120	10,7	1,9	7,9	7,3	67,6	382,1
Итого за 'Обед'		1465	75,8	43,9	58,4	14,8	238,1	1743,8

Полдник

2/5	Запеканка рисовая с творогом	250	16,8	12,9	13,0	3,3	60,8	427,3
-	Снежок 3,2%	200	5,0	0,0	6,4	0,0	22,0	161,2
-	Фрукты	200	0,8	0,0	0,8	0,8	23,2	97,4
-	Хлеб "Крестьянский" с "Валетек-8"	30	2,0	0,0	0,2	0,2	14,1	67,2
Итого за 'Полдник'		680	24,5	12,9	20,4	4,2	120,1	753,0

Ужин

28/3	Икра из кабачков	150	2,4	0,0	9,3	0,4	16,8	161,7
4/8	Плов из мяса говядины	280	21,2	16,7	23,1	11,9	53,5	505,0
-	Хлеб "Крестьянский" с "Валетек-8"	50	3,9	0,0	0,4	0,0	25,4	115,6
-	Хлеб Чусовской с йодказеином	50	3,6	0,0	0,7	0,0	22,9	107,3
-	Сок томатный	200	2,0	0,0	0,2	0,0	7,2	37,7
Итого за 'Ужин'		730	33,0	16,7	33,6	12,4	125,7	927,3

Второй ужин

-	Йогурт 2,5% жирности	220	9,0	9,0	5,5	0,0	13,0	142,2
	Сухофрукты порционно	60	1,1	0,0	0,3	0,4	30,9	122,4
Итого за 'Второй ужин'		280	10,1	9,0	5,8	0,4	43,8	264,6
Итого за день			165,2	91,5	156,4	34,8	655,2	4603,9

4 день

Завтрак

5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	6,6	2,9	6,8	0,4	36,8	233,0
	Сухофрукты порционно	50	1,1	0,0	0,3	0,4	30,3	120,0
-	Батон "Золотинка"	60	5,0	0,0	2,1	0,0	34,2	168,8
-	Хлеб Чусовской с йодказеином	50	3,6	0,0	0,7	0,0	22,9	107,3
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	5,1	4,6	0,0	0,3	62,8
-	Масло сливочное	15	0,1	0,1	10,9	0,0	0,2	99,1

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,7	2,8	3,4	0,2	14,4	100,0
Итого за 'Завтрак'		665	25,2	11,0	28,7	1,0	139,0	891,0
Обед								
-	Помидор	120	1,3	0,0	0,2	0,2	6,1	30,5
18/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с крупой (рис)	150	22,1	21,3	18,6	0,1	9,0	291,7
19/2	Суп картофельный с рыбой	300	12,5	10,0	9,0	0,5	23,8	223,7
13/3	Капуста тушеная с фасолью	200	4,7	0,0	7,3	8,3	19,3	153,1
14/10	Компот из чернослива	200	0,9	0,0	0,3	0,3	34,1	133,5
-	Хлеб "Крестьянский" с "Валетек-8"	100	7,7	0,0	0,8	0,0	50,7	231,1
-	Хлеб Чусовской с йодказеином	60	4,3	0,0	0,8	0,0	27,5	128,7
	Груша	200	0,8	0,0	0,6	0,6	26,2	101,4
Итого за 'Обед'		1330	54,3	31,3	37,6	9,9	196,7	1293,8
Полдник								
8/9	Суфле из мяса кур паровое	150	27,3	29,5	20,8	2,3	9,0	332,2
-	Хлеб "Крестьянский" с "Валетек-8"	30	2,0	0,0	0,2	0,2	14,1	67,2
-	Сок	200	1,0	0,0	0,2	0,0	20,6	86,5
-	Фрукты	200	0,8	0,0	0,8	0,8	23,2	97,4
Итого за 'Полдник'		580	31,1	29,5	22,0	3,3	66,9	583,2
Ужин								
18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	150	1,9	0,0	8,9	8,9	31,9	204,0
43/8	Кнели из мяса говядины паровые	120	20,1	19,3	23,2	2,8	8,1	321,2
2/11	Соус молочный (для запекания)	20	0,8	0,6	2,0	0,0	2,3	30,2
36/3	Гарнир овощной сборный	230	7,5	1,7	6,6	0,9	40,4	241,9
28/10	Напиток из чая с соком (без сахара)	200	0,7	0,0	0,2	0,1	10,2	44,0
-	Хлеб "Крестьянский" с "Валетек-8"	50	3,9	0,0	0,4	0,0	25,4	115,6
-	Хлеб Чусовской с йодказеином	40	2,9	0,0	0,5	0,0	18,3	85,8
Итого за 'Ужин'		810	37,7	21,5	41,8	12,7	136,5	1042,6
Второй ужин								
-	Йогурт 2,5% жирности	220	9,0	9,0	5,5	0,0	13,0	142,2
Итого за 'Второй ужин'		220	9,0	9,0	5,5	0,0	13,0	142,2
Итого за день			157,3	102,4	135,6	26,9	552,1	3952,7

Номер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюد)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		

5 день

Завтрак

7/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	8,0	5,4	11,3	0,4	43,1	304,5
	Сухофрукты порционно	60	1,3	0,0	0,4	0,4	36,3	144,0
-	Сыр голландский брусковой	30	7,9	7,9	13,5	0,0	0,0	154,9
-	Батон "Золотинка"	70	5,8	0,0	2,5	0,0	39,9	196,9
-	Масло сладко-сливочное несоленое	20	0,1	0,1	16,5	0,0	0,2	149,5
-	Хлеб Чусовской с йодказеином	50	3,6	0,0	0,7	0,0	22,9	107,3
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	4,1	2,9	3,6	0,9	15,8	106,7
Итого за 'Завтрак'		680	30,8	16,3	48,4	1,7	158,2	1163,8

Обед

-	Огурец свежий	120	0,9	0,0	0,1	0,1	4,1	18,7
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	300	2,2	0,2	3,6	0,2	11,2	82,5
-	Мясо говядины отварное	30	8,0	8,0	5,8	0,0	0,0	84,0
2/7	Рыба отварная под маринадом	150	16,6	15,4	14,7	9,9	9,9	233,4
3/3	Картофельное пюре	250	5,2	0,9	6,7	0,9	36,8	226,2
-	Масло сливочное	20	0,2	0,2	14,5	0,0	0,3	132,1
10/10	Компот из кураги и изюма	200	1,0	0,0	0,0	0,0	29,8	113,0
-	Хлеб "Крестьянский" с "Валетек-8"	80	6,2	0,0	0,7	0,0	40,6	184,9
-	Хлеб Чусовской с йодказеином	50	3,6	0,0	0,7	0,0	22,9	107,3
-	Апельсины	200	1,8	0,0	0,4	0,4	20,6	89,0
Итого за 'Обед'		1400	45,7	24,6	47,2	11,5	176,0	1270,9

Полдник

-	Печенье	70	5,3	5,3	6,9	0,0	53,7	295,6
-	Фрукты	200	0,8	0,0	0,8	0,8	23,2	97,4
-	Кисель с витаминами Витошка	200	0,0	0,0	0,0	0,0	22,3	91,5
4/13	Сыр (порциями)	20	5,3	5,3	5,3	0,0	0,0	70,1
Итого за 'Полдник'		490	11,3	10,5	13,0	0,8	99,2	554,6

Ужин

47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	150	2,3	0,0	9,2	9,2	17,8	159,3
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	250	15,7	13,5	16,2	2,2	16,0	269,1

Номер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		

8/11	Соус красный с луком и огурцами	30	0,3	0,0	1,4	1,3	2,2	21,7
-	Хлеб "Крестьянский" с "Валетек-8"	50	3,9	0,0	0,4	0,0	25,4	115,6
-	Хлеб Чусовской с йодказеином	50	3,6	0,0	0,7	0,0	22,9	107,3
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,2	0,0	0,1	0,1	5,0	20,2
	Пряники	30	1,8	0,0	1,4	0,0	25,1	114,2

Итого за 'Ужин' **760** **27,7** **13,5** **29,2** **12,8** **114,3** **807,4**

Второй ужин

-	Сок 0,2	200	1,0	0,0	0,2	0,0	20,6	86,5
-	Хлеб "Крестьянский" с "Валетек-8"	30	2,0	0,0	0,2	0,2	14,1	67,2

Итого за 'Второй ужин' **230** **3,0** **0,0** **0,4** **0,2** **34,7** **153,7**

Итого за день **118,5** **64,9** **138,2** **26,9** **582,4** **3950,3**

6 день

Завтрак

8/5	Запеканка (сырники) из творога	200	33,8	32,5	19,2	2,0	26,9	418,5
-	Молоко сгущенное	10	0,7	0,7	0,9	0,0	5,6	31,7
-	Батон "Золотинка"	60	5,0	0,0	2,1	0,0	34,2	168,8
-	Хлеб Чусовской с йодказеином	50	3,6	0,0	0,7	0,0	22,9	107,3
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,7	2,8	3,4	0,2	14,4	100,0
	Сухофрукты порционно	60	1,1	0,0	0,3	0,4	30,9	122,4
-	Бананы	200	3,0	0,0	1,0	1,0	45,4	191,0

Итого за 'Завтрак' **780** **50,9** **36,1** **27,5** **3,6** **180,2** **1139,7**

Обед

39/1	Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	150	2,2	0,0	9,1	9,1	27,6	189,6
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	300	5,5	0,4	7,7	1,0	42,5	257,5
-	Мясо говядины отварное	30	8,0	8,0	5,8	0,0	0,0	84,0
17/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные с молочным соусом	120	13,4	12,8	11,8	2,2	9,9	199,3
46/3	Макаронные изделия отварные	250	9,1	0,0	5,5	1,1	58,5	319,3
-	Хлеб "Крестьянский" с "Валетек-8"	80	6,2	0,0	0,7	0,0	40,6	184,9
-	Хлеб Чусовской с йодказеином	60	4,3	0,0	0,8	0,0	27,5	128,7

Номер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		

-	Фрукты	200	0,8	0,0	0,8	0,8	23,2	97,4
16/10	Компот из сухофруктов и шиповника (вариант 2)	200	0,9	0,0	0,1	0,1	18,4	69,7

Итого за 'Обед' **1390** **50,4** **21,2** **42,2** **14,3** **248,2** **1530,3**

Полдник

-	Хлеб "Крестьянский" с "Валетек-8"	20	1,6	0,0	0,2	0,0	10,1	46,2
29/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с творогом	150	19,5	14,6	14,5	9,4	51,7	415,9
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,2	0,0	0,1	0,1	5,0	20,2
-	Масло сливочное	20	0,2	0,2	14,5	0,0	0,3	132,1

Итого за 'Полдник' **390** **21,4** **14,7** **29,2** **9,5** **67,2** **614,5**

Ужин

28/3	Икра из кабачков	150	2,4	0,0	9,3	0,4	16,8	161,7
6/7	Рыба, запеченная в молочном соусе	150	20,9	1,9	4,8	1,4	8,6	160,3
32/3	Рагу из овощей	230	7,0	0,0	6,7	6,5	46,3	262,6
-	Хлеб "Крестьянский" с "Валетек-8"	40	3,1	0,0	0,3	0,0	20,3	92,5
-	Хлеб Чусовской с йодказеином	40	2,9	0,0	0,5	0,0	18,3	85,8
-	Сок яблочный	200	1,0	0,0	0,2	0,0	20,6	86,5

Итого за 'Ужин' **810** **37,2** **1,9** **21,8** **8,4** **130,9** **849,4**

Второй ужин

-	Йогурт 2,5% жирности	220	9,0	9,0	5,5	0,0	13,0	142,2
-	Хлеб "Крестьянский" с "Валетек-8"	40	2,6	0,0	0,3	0,3	18,8	89,6

Итого за 'Второй ужин' **260** **11,7** **9,0** **5,8** **0,3** **31,7** **231,7**

Итого за день **171,5** **83,0** **126,5** **35,9** **658,1** **4365,6**

7 день

Завтрак

26/2	Суп молочный с крупой	250	8,9	7,8	10,6	0,2	26,1	232,6
-	Сыр голландский брусковой	25	9,2	9,2	15,8	0,0	0,0	180,7
-	Масло сливочное	25	0,2	0,2	18,1	0,0	0,3	165,2
-	Батон "Золотинка"	70	5,8	0,0	2,5	0,0	39,9	196,9
-	Хлеб Чусовской с йодказеином	50	3,6	0,0	0,7	0,0	22,9	107,3
-	Апельсины	200	1,8	0,0	0,4	0,4	20,6	89,0
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	4,1	2,9	3,6	0,9	15,8	106,7

Итого за 'Завтрак' **820** **33,6** **20,1** **51,5** **1,5** **125,6** **1078,3**

Обед

Номер реп.	Прием пищи, наименование ... изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	150	2,6	0,0	9,3	9,3	19,7	170,9
51/1	Сельдь	50	8,3	8,3	4,2	0,0	0,0	70,8
35/2	Уха с крупой перловой	300	14,1	11,5	6,4	0,5	25,1	211,7
51/8	Оладьи (запеканка) из пчени (вариант 2)	120	21,2	20,4	9,9	1,8	6,2	198,5
45/3	Каша рисовая с консервированными овощами	150	3,4	0,0	4,4	5,0	32,0	180,4
14/3	Капуста цветная отварная	80	1,9	0,0	2,8	2,8	4,2	46,2
2/11	Соус молочный (для запекания)	20	0,8	0,6	2,0	0,0	2,3	30,2
37/10	Напиток из шиповника	200	0,5	0,0	0,2	0,0	16,9	68,0
-	Хлеб "Крестьянский" с "Валетек-8"	110	8,5	0,0	0,9	0,0	55,8	254,3
-	Хлеб Чусовской с йодказеином	50	3,6	0,0	0,7	0,0	22,9	107,3
-	Фрукты	200	0,8	0,0	0,8	0,8	23,2	97,4
	Сухофрукты порционно	50	1,1	0,0	0,3	0,4	30,3	120,0
Итого за 'Обед'		1480	66,8	40,7	41,8	20,4	238,6	1555,8
Полдник								
5/6	Омлет с зеленым горошком (запеченный)	250	17,3	14,5	14,3	2,8	16,3	251,3
-	Масло сливочное	20	0,2	0,2	14,5	0,0	0,3	132,1
-	Хлеб "Крестьянский" с "Валетек-8"	20	1,6	0,0	0,2	0,0	10,1	46,2
-	Сок	200	1,0	0,0	0,2	0,0	20,6	86,5
Итого за 'Полдник'		490	20,0	14,7	29,2	2,8	47,3	516,1
Ужин								
	Огурец свежий	150	1,1	0,0	0,1	0,2	4,8	21,9
3/8	Мясо говядины, тушенное с овощами	280	23,1	20,8	22,1	9,4	40,1	448,6
29/10	Чай с лимоном	200	0,4	0,0	0,1	0,1	10,1	41,2
-	Хлеб "Крестьянский" с "Валетек-8"	50	3,9	0,0	0,4	0,0	25,4	115,6
-	Хлеб Чусовской с йодказеином	50	3,6	0,0	0,7	0,0	22,9	107,3
Итого за 'Ужин'		730	32,2	20,8	23,4	9,6	103,2	734,6
Второй ужин								
-	Йогурт 2,5% жирности	220	9,0	9,0	5,5	0,0	13,0	142,2
	Конфеты в ассортименте	30	0,2	0,2	0,0	0,0	24,2	94,2
Итого за 'Второй ужин'		250	9,3	9,3	5,5	0,0	37,2	236,3
Итого за день			161,8	105,6	151,5	34,3	551,9	4121,1

Номер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		

8 день

Завтрак

14/4	Каша пшеничная с изюмом и с маслом сливочным	250	9,1	6,0	10,9	1,0	38,2	283,8
	Сухофрукты	60	1,0	0,0	0,0	0,0	37,7	144,4
-	Батон "Золотинка"	60	5,0	0,0	2,1	0,0	34,2	168,8
-	Хлеб Чусовской с йодказеином	50	3,6	0,0	0,7	0,0	22,9	107,3
-	Масло сливочное	25	0,2	0,2	18,1	0,0	0,3	165,2
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,7	2,8	3,4	0,2	14,4	100,0

Итого за 'Завтрак'

645 22,6 9,0 35,2 1,2 147,7 969,4

Обед

27/1	Салат из морской капусты с припущенной морковью и растительным маслом	120	1,3	0,5	13,0	7,1	9,2	155,1
2/2	Борщ со сметаной	300	3,4	0,5	7,9	0,3	19,0	155,7
-	Мясо говядины отварное	30	8,0	8,0	5,8	0,0	0,0	84,0
2/9	Мясо кур отварное в соусе	120	15,2	14,8	14,7	0,0	2,9	204,7
3/3	Картофельное пюре	250	7,1	0,9	7,1	1,2	52,6	299,4
-	Масло сливочное	20	0,2	0,2	14,5	0,0	0,3	132,1
6/10	Компот из смородины	200	0,2	0,0	0,1	0,0	10,9	42,8
-	Хлеб "Крестьянский" с "Валетек-8"	80	6,2	0,0	0,7	0,0	40,6	184,9
-	Хлеб Чусовской с йодказеином	50	3,6	0,0	0,7	0,0	22,9	107,3
-	Фрукты	200	0,8	0,0	0,8	0,8	23,2	97,4

Итого за 'Обед'

1370 45,9 24,9 65,1 9,5 181,4 1463,3

Полдник

8/7	Рыба, запеченная в омлете	200	36,7	36,2	24,7	9,5	5,0	388,9
-	Хлеб "Крестьянский" с "Валетек-8"	30	2,0	0,0	0,2	0,2	14,1	67,2
-	Бананы	200	3,0	0,0	1,0	1,0	45,4	191,0
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,2	0,0	0,1	0,1	5,0	20,2
-	Масло сливочное	20	0,2	0,2	14,5	0,0	0,3	132,1

Итого за 'Полдник'

650 42,1 36,4 40,5 10,8 69,7 799,4

Ужин

5/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	150	2,5	0,0	9,0	9,0	15,0	145,4
4/8	Плов из мяса говядины	280	21,6	16,7	23,2	12,0	57,2	521,9
-	Хлеб "Крестьянский" с "Валетек-8"	50	3,9	0,0	0,4	0,0	25,4	115,6

Номер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		

-	Хлеб Чусовской с йодказеином	50	3,6	0,0	0,7	0,0	22,9	107,3
-	Сок	200	1,0	0,0	0,2	0,0	20,6	86,5

Итого за 'Ужин' 730 32,5 16,7 33,5 21,0 141,1 976,6

Второй ужин

-	Йогурт 2,5% жирности	220	9,0	9,0	5,5	0,0	13,0	142,2
-	Хлеб "Крестьянский" с "Валетек-8"	30	2,0	0,0	0,2	0,2	14,1	67,2

Итого за 'Второй ужин' 250 11,0 9,0 5,7 0,2 27,1 209,3

Итого за день 154,1 96,0 179,9 42,7 566,9 4418,0

9 день

Завтрак

5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	6,6	2,9	6,8	0,4	40,3	246,3
-	Сыр голландский брусковой	35	12,9	12,9	22,1	0,0	0,0	252,9
-	Батон "Золотинка"	60	5,0	0,0	2,1	0,0	34,2	168,8
-	Хлеб Чусовской с йодказеином	50	3,6	0,0	0,7	0,0	22,9	107,3
-	Масло сливочное	25	0,2	0,2	18,1	0,0	0,3	165,2
-	Фрукты	200	0,8	0,0	0,8	0,8	23,2	97,4
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	4,1	2,9	3,6	0,9	15,8	106,7
	Сухофрукты порционно	60	1,3	0,0	0,4	0,4	36,3	144,0

Итого за 'Завтрак' 880 34,5 18,9 54,5 2,5 173,1 1288,6

Обед

-	Помидор	120	1,3	0,0	0,2	0,2	6,1	30,5
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями и курой	300	13,6	6,5	13,5	1,1	53,4	385,7
20/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные со сметанным соусом	130	14,4	13,8	17,8	5,4	10,3	258,1
13/3	Капуста тушеная с фасолью	200	4,8	0,0	11,2	12,7	19,8	190,3
14/10	Компот из чернослива	200	0,9	0,0	0,3	0,3	40,1	156,4
-	Хлеб "Крестьянский" с "Валетек-8"	100	7,7	0,0	0,8	0,0	50,7	231,1
-	Хлеб Чусовской с йодказеином	50	3,6	0,0	0,7	0,0	22,9	107,3
-	Фрукты	200	0,8	0,0	0,8	0,8	23,2	97,4

Итого за 'Обед' 1300 47,0 20,3 45,2 20,5 226,5 1456,8

Полдник

-	Сок	200	1,0	0,0	0,2	0,0	20,6	86,5
---	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------

Номер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		

-	Хлеб "Крестьянский" с "Валетек-8"	20	1,6	0,0	0,2	0,0	10,1	46,2
38/12	Растегай с рыбой (вариант 2)	150	32,9	28,5	12,3	4,1	43,3	412,9

Итого за 'Полдник' 370 35,4 28,5 12,6 4,1 74,1 545,6

Ужин

22/3	Свекла, тушенная в сметанном соусе	150	2,4	0,2	2,5	0,2	16,1	88,9
17/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные с молочным соусом	120	13,4	12,8	14,3	5,0	10,2	222,5
36/3	Гарнир овощной сборный	200	8,0	1,5	6,0	1,1	46,7	263,8
28/10	Напиток из чая с соком (без сахара)	200	0,7	0,0	0,2	0,1	10,2	44,0
-	Хлеб "Крестьянский" с "Валетек-8"	50	3,9	0,0	0,4	0,0	25,4	115,6
-	Хлеб Чусовской с йодказеином	50	3,6	0,0	0,7	0,0	22,9	107,3

Итого за 'Ужин' 770 32,0 14,5 24,1 6,3 131,5 841,9

Второй ужин

-	Йогурт 2,5% жирности	220	9,0	9,0	5,5	0,0	13,0	142,2
	Сухофрукты порционно	50	0,8	0,0	0,2	0,3	22,7	90,0

Итого за 'Второй ужин' 270 9,8 9,0 5,7 0,3 35,7 232,1

Итого за день 158,8 91,2 142,2 33,7 640,8 4365,1

10 день

Завтрак

7/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	8,0	5,4	11,3	0,4	43,1	304,5
	Сухофрукты порционно	50	1,1	0,0	0,3	0,4	30,3	120,0
-	Батон "Золотинка"	60	5,0	0,0	2,1	0,0	34,2	168,8
-	Масло сладко-сливочное несоленое	25	0,1	0,1	20,6	0,0	0,2	186,9
-	Хлеб Чусовской с йодказеином	50	3,6	0,0	0,7	0,0	22,9	107,3
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,7	2,8	3,4	0,2	14,4	100,0

Итого за 'Завтрак' 635 21,6 8,4 38,4 0,9 145,0 987,4

Обед

18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	150	1,9	0,0	8,9	8,9	31,9	204,0
21/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	300	7,1	5,2	16,7	14,4	21,3	261,6

Номер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
56/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины с овощами	280	19,7	15,3	15,0	2,2	44,0	385,6
3/11	Соус молочный с овощами	50	1,0	0,7	3,1	0,0	3,9	46,6
-	Хлеб "Крестьянский" с "Валетек-8"	110	8,5	0,0	0,9	0,0	55,8	254,3
-	Хлеб Чусовской с йодказеином	50	3,6	0,0	0,7	0,0	22,9	107,3
6/10	Компот из сухофруктов	200	2,0	0,0	0,1	0,1	36,6	138,0
-	Апельсины	300	2,7	0,0	0,6	0,6	30,9	133,4
Итого за 'Обед'		1440	46,6	21,1	46,0	26,3	247,3	1530,8
Подник								
-	Творожок МУ	200	14,2	14,2	46,0	0,0	55,4	682,2
-	Кисель с витаминами Витрошка	200	0,0	0,0	0,0	0,0	22,3	91,5
Итого за 'Полдник'		400	14,2	14,2	46,0	0,0	77,7	773,7
Ужин								
22/3	Свекла, тушенная в сметанном соусе	150	2,4	0,2	2,5	0,2	16,1	88,9
43/8	Кнели из мяса говядины паровые	120	20,1	19,3	23,2	2,8	8,1	321,2
46/3	Макаронные изделия отварные	250	8,8	0,1	5,0	1,1	56,9	306,6
-	Хлеб "Крестьянский" с "Валетек-8"	40	3,1	0,0	0,3	0,0	20,3	92,5
-	Хлеб Чусовской с йодказеином	50	3,6	0,0	0,7	0,0	22,9	107,3
37/10	Напиток из шиповника	200	0,5	0,0	0,2	0,0	12,0	49,4
Итого за 'Ужин'		810	38,5	19,6	31,9	4,1	136,2	965,7
Второй ужин								
-	Сок 0,2	200	1,0	0,0	0,2	0,0	20,6	86,5
-	Хлеб "Крестьянский" с "Валетек-8"	30	2,0	0,0	0,2	0,2	14,1	67,2
Итого за 'Второй ужин'		230	3,0	0,0	0,4	0,2	34,7	153,7
Итого за день			123,8	63,3	162,7	31,5	640,8	4411,3

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА по массе нетто.

Для детей 9-11 классов, обучающихся в образовательных учреждениях кадетского типа и кадетской направленности (всесезонное, 5-разовое питание). СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции, г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн.	Среднее в день	Выполнение, отклонение в г.	Отклонение от нормы, %
Хлеб ржаной (из смеси ржаной и обдирной муки) (г)	150	150	150	145	150	150	150	150	150	150	153	1498	150		
Хлеб пшеничный (г)	250	253	250	250	251	230	250	250	250	251	255	2490	249	-1	
Мука пшеничная (г)	45	98	12	102	18	13	82	17	16	78	9	445	45		
Крупы, бобовые (г)	70	91	50	174	54	49	19	66	104	40	39	686	69	-1	-1
Макаронные изделия (г)	30		85				88			28	85	286	29	-1	-3
Картофель (г)	350	316	430	262	247	339	389	434	368	368	358	3509	351	0,9	0,3
Овощи (свежие, мороженые), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень (г)	450	375	378	506	553	495	512	335	403	598	340	4495	450		
Консервы овощные натуральные (горошек зеленый, кукуруза, фасоль)	40		12		121			151	24	127		435	44	3,5	8,7
Фрукты свежие, ягоды (г),	400	440	405	440	400	400	400	405	420	400	300	4010	401	1	
Сухофрукты, орехи (г)	90	51	75	55	118	90	89	65	65	135	135	878	88	-2	-2
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные (мл)	200	200		200	300	200	200	200	200	300	200	2000	200		
Мясо 1 категории (в т.ч. субпродукты - печень, язык, сердце) (г)	120		83	90	216	125	112	238	138	133	200	1334	133	13,4	11,2

Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции, г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн.	Среднее в день	Выполнение, отклонение в г	Отклонение от нормы, %
Птица (куры потрошенные 1 категории, цыплята-бройлеры, индейка потрошенная - 1 кат) (г)	60	155	21	147	174				90	36		623	62	2,3	3,9
Рыба (филе) (г)	100	149	183		54	83	150	62	181	132		994	99	-0,6	-0,6
Рыба соленая (сельдь, лосось, горбуша),	15			100				50				150	15		
Молоко (мл)	300	236	313	301	377	320	249	458	300	313	361	3227	323	23	8
Кисломолочные продукты (мл)	200	220	220	420	220		220	220	220	220		1960	196	-4	-2
Творог (5%-9% м.д.ж.)	75	184		63			254				200	701	70	-5	-6,6
Сыр (г)	20	43	35			50		35		49		212	21	1,2	6,2
Сметана (мл)	20	50	41	18		30	16		18	26	15	213	21	1,3	6,5
Масло сливочное (г)	55	47	46	54	53	62	35	63	90	46	51	545	55		
Масло растительное (мл)	25	28	17	26	23	23	29	30	38	26	27	266	27	1,6	6,4
Яйца (г)	40	17	100	28	70		17	100	63	7	15	417	42	1,7	4,3
Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции															
промышленного выпуска, содержащих сахар, выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемой готовой пищевой продукции) (г)	40	48	40	52	28	35	46	33	39	40	34	395	40		
Кондитерские изделия (г)	25		70			100		30				200	20	-5	-20
Чай (г)	1	2	2		1	1	1	2	1	1		11	1,1	0,1	10
Какао-порошок, кофейный напиток (г)	8	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60	6	-2	-25
Соль пищевая поваренная йодированная (г)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	55	5		

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ. Для детей 9-11 классов, обучающихся в образовательных учреждениях кадетского типа и кадетской направленности
(всесезонное, 5-разовое питание). СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Пищевая ценность	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн.	Среднее в день	Выполнение, % от дн.нормы
Белки, г	142-177	186	158	165	157	119	172	162	154	159	124	1555	156	98
в т.ч. жив., г		94	92	92	102	65	83	106	96	91	63	884	88	
Жиры, г	157-168	145	124	156	136	138	127	152	180	142	163	1461	146	90
в т.ч. раст., г		35	23	35	27	27	36	34	43	34	32	325	33	
Углеводы, г	646-681	582	591	655	552	582	658	552	567	641	641	6022	602	91
Моно- и дисахара, г		392	373	381	405	377	415	397	382	442	428	3991	399	
Крахмал, г		155	185	237	110	169	205	121	160	154	176	1673	167	
Пищевые волокна, г		35	33	38	37	37	38	35	25	44	37	358	36	
Витамин В1, мг		2	1,9	1,8	1,6	1,6	1,7	2,1	1,6	2	1,8	18,1	1,8	
Витамин В2, мг		2,5	3,8	2,5	2,4	2	2,6	5	2,2	2,4	2,5	27,9	2,8	
Витамин С, мг		85	83	112	127	201	119	219	127	156	235	1464	146	
Витамин А, мкг		2137	6761	3622	4116	2933	2980	7103	2458	1841	3856	37807	3781	
Витамин Е (ток.экв), мг		21	17	29	20	22	30	21	25	23	24	232	23	
К, мг		6218	5629	8515	5956	5439	8950	6137	6218	7913	5926	66900	6690	
Са, мг		1671	1426	1427	1212	1371	1542	1663	1011	1699	1146	14168	1417	
Р, мг		1985	2003	2243	1745	1518	1931	2352	1625	2019	1666	19086	1909	
Mg, мг		651	401	685	475	440	656	482	547	581	460	5379	538	
Fe, мг		44	30	36	35	25	32	35	35	37	24	333	33	
Калорийность, ккал	до 4000	4284	4019	4604	3953	3950	4366	4121	4418	4365	4411	42491	4249	106

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 149573922187837288311503629658482451098261240718

Владелец Удинцев Игорь Николаевич

Действителен с 17.10.2025 по 17.10.2026