



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ВОСПИТАННИКОВ ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО

***ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ БАШКИРСКИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС
ПРИВОЛЖСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИИ А.В. ДОСТАВАЛОВА***

НА ОСЕННИЙ - ЗИМНИЙ - ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2023-2024 ГГ.

Возрастная категория от 12 - 18 лет

Рекомендуемая величина потребления пищевых веществ и энергии для детей подростков в день до 4000 ккал(в среднем)

Завтрак должен составлять от возрастной суточной потребности 700-900 ккал.

Второй завтрак должен составлять от возрастной суточной потребности 300-500 ккал.

Обед должен составлять от возрастной суточной потребности 1000-1500 ккал.

Полдник должен составлять от возрастной суточной потребности 300-500 ккал.

Ужин должен составлять от возрастной суточной потребности 500-800 ккал.

Второй ужин должен составлять от возрастной суточной потребности 300-500 ккал.

В целях профилактики гипо- и авитаминоза С - витаминизация напитком «Витошка». Рекомендуемые величины потребления витамина С для подростков старше 12 лет - 70 мг. в сутки на ребенка.

№ технол карты	Первая неделя			Понедельник										1 стр.
	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Первый завтрак														
122	Каша манная молочная с маслом	250/8	7,5	10,2	36,7	268	0,08	0,27	78,83	0,77	156,84	131,85	22,86	0,52
1	Бутерброд, батон с маслом	50/20	4,10	17,00	24,30	269	0,08	0	47,46	1,05	13,90	148,1	16,50	1,04
189	Кофейный напиток на молоке	200	3,00	3,10	17,90	109	0,01	0,52	18,00	0,10	106,00	146,94	12,18	0,13
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,70	0,80	50,00	185	0,17	0	0	0	30	97	21	97
	Итого		14,60	30,30	78,90	646,00	0,17	0,79	144,29	1,92	276,74	426,89	51,54	1,69
Второй завтрак														
	Хлеб "Сельский"	50	3,85	0,5	25	117	57	0	0	0	15,00	48,00	10,00	49,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	27,30	110	0,04	0,56	24	0	211,46	165,3	24,36	0,2
	Итого		4,85	0,50	52,30	227,00	57,04	0,56	24,00	0,00	226,46	213,30	34,36	49,20
Обед														
16	Салат из свежих овощей	100	0,70	6,10	3,30	71	0,03	11,07	0,00	0,20	14,62	21,98	12,43	0,41
36/1	Рассольник «Ленинградский»	300/10	2,80	6,5	18,80	148	0,10	8,05	30,24	0,33	26,26	81,01	27,68	1,04
86	Куры отварные	100	23,70	20,00	0,43	275	0,04	0,64	35,39	0,51	13,71	119,05	13,98	1,31
137	Макаронные изделия отварные с маслом	200/8	8,40	6,50	51,10	261,00	0,10	0	27,14	1,28	14,27	62,20	11,09	1,12
196	Компот из с/фруктов	200	2,4	0,1	41,40	171	0,04	0,80	0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
	Хлеб "Сельский"	50	3,85	0,5	25	117	57	0	0	0	15,00	48,00	10,00	49,00
	Хлеб ржано-пшеничный	100	2,19	3,85	0,5	185	117	0	0	0	30	97	21	97
	Итого		44,04	43,55	140,53	1 228,00	174,31	20,56	92,77	5,07	184,79	492,75	141,86	151,32
Полдник														
	Фрукты (яблоко)	350	0,67	0	38	161	0,06	20	0	0	32	22	18	4,4
	Итого		0,67	0,00	38,00	161,00	0,06	20	0	0	32	22	18	4,40
Ужин														
4	Салат из белокачанной капусты	100	2,70	4,50	10,30	89	0,03	21,65	0	0,00	58,83	0,00	20,53	0,75
52	Рыба припущенная	100	23,50	7,00	0,40	158,00	0,18	0,62	21,90	1,84	22,94	214,65	39,11	0,67
92	Картофель отварной с маслом	250/6	4,90	5,20	34,70	210	0,16	2,14	35,40	0,33	22,28	126,46	49,74	1,96
185	Чай с сахаром, молоком	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,26	9	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,70	0,80	50,00	185	0,17	0	0	0	30	97	21	97
	Итого		40,30	19,10	111,20	723	0,55	24,67	66,30	2,22	187,25	477,26	136,47	100,46
Второй ужин														
182	Кефир	200	6,4	6	8	110	0,04	0,56	24	0	211,46	165,3	24,36	0,2
	Итого		6,40	6,00	8,00	110,00	0,04	0,56	24	0	211,46	165,3	24,36	0,2
	Всего		110,86	99,45	428,93	3095	232,17	67,14	351,36	9,21	1 118,70	1 797,50	406,59	307,27

№ технол карты	Первая неделя	Вторник											2 стр.	
	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Первый завтрак														
118	Каша ячневая рассыпчатая	230/8	7	6,9	40,2	255	0,13	1,30	45,23	1,88	115,42	266,94	76,66	2,01
2	Бутерброд, батон с маслом, сыром	50/7/20	9,2	11,6	24,2	242	0,09	0,14	22,48	0,98	212,34	146,1	27,5	1,15
186	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,20	0,10	13,90	55	0	1,12	0	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,70	0,80	50,00	185	0,17	0	0	0	30	97	21	97
	Итого		24,10	19,40	128,30	737,00	0,39	2,56	67,71	2,87	360,62	511,38	125,89	100,24
Второй завтрак														
	Хлеб "Сельский"	50	3,85	0,5	25	117	57	0	0	0	15,00	48,00	10,00	49,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	27,30	110	0,04	0,56	24	0	211,46	165,3	24,36	0,2
	Итого		4,85	0,50	52,30	227,00	57,04	0,56	24,00	0,00	226,46	213,30	34,36	49,20
Обед														
6	Салат из свежих овощей	100	2,3	8,60	4,20	103,00	0,02	6,95	12	0,18	32,99	38,07	13,49	0,68
42	Суп картофельный с бобовыми	300	8,10	5,00	23,40	172	0,29	8,52	21,24	0,37	37,70	122,10	45,75	2,28
72	Тефтели из говядины с рисом	200/50	22,2	32,8	23,9	480	0,05	0,47	6,37	0	15	182,55	37,3	1,51
94	Картофельное пюре	230	4,80	7,60	30,90	214	0,18	15,95	34,98	0,31	57,25	129,70	43,43	1,59
196	Компот из с/фруктов	200	2,4	0,1	41,40	171	0,04	0,80	0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
	Хлеб "Сельский"	50	3,85	0,5	25	117	57	0	0	0	15,00	48,00	10,00	49,00
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,70	0,80	50,00	185	0,17	0	0	0	30	97	21	97
	Итого		51,35	55,40	198,80	1 442,00	57,75	32,69	74,59	3,61	258,87	680,93	216,65	153,50
Полдник														
	Фрукты (банан)	350	0,67	0	38	318	0,06	20	0	0	32	22	18	4,4
	Итого		0,67	0,00	38,00	318,00	0,06	20	0	0	32	22	18	4,40
Ужин														
117	Каша рисовая рассыпчатая	230/8	5,20	6,80	49,1	283	0,06	1,30	45,23	1,06	71,08	154,08	78,99	1,56
	Консервы рыбные	40	170,00	17,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
10	Салат из моркови	100	1,1	4,5	14,5	100	0,04	1,72	0	2,54	20,7	41,24	28,43	0,55
199	Напиток «Витопка»	200	0,00	0,00	17,4	67	4	28	170	3,30	250	4,2	14	0
145	Запеканка творожная	120/25	22,30	16,40	32,7	363	0,07	0,54	96,30	0,05	248,45	277	34,96	0,68
	Хлеб ржано-пшеничный	100	2,19	3,85	0,5	185	117	0	0	0	30	97	21	97
	Итого		200,79	48,55	124,20	998,00	121,17	31,56	311,53	6,95	620,23	573,52	177,38	99,79
Второй ужин														
182	Снежок	200	6	6,2	8	110	0,04	0,56	24	0	211,46	165,3	24,36	0,2
	Итого		6,00	6,20	8,00	110,00	0,04	0,56	24	0	211,46	165,3	24,36	0,2
	Всего		287,76	130,05	549,60	3832	236,45	87,93	501,83	13,43	1 709,64	2 166,43	596,64	407,33

№ технол карты	Среда												3 стр.	
	Первая неделя	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Первый завтрак														
120	Каша молочная овсяная жидкая	250/8	8,4	12,3	33,8	279	0,16	0,28	80,33	0,82	174,03	216,31	61,9	1,46
1	Бутерброд, батон с маслом	50/20	4,10	17,00	24,30	269	0,08	0	47,46	1,05	13,90	148,1	16,50	1,04
192	Какао на молоке	200	3,60	3,60	22,80	135	0,03	0,52	18	0,11	110,63	101,09	26,97	0,90
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,70	0,80	50,00	185	0,17	0	0	0	30	97	21	97
	Итого		23,80	33,70	130,90	868,00	0,44	0,80	145,79	1,98	328,56	562,50	126,37	100,40
Второй завтрак														
	Хлеб "Сельский"	50	3,85	0,5	25	117	57	0	0	0	15,00	48,00	10,00	49,00
	Яйцо вареное	1	11,10	9,20	0,30	63,00	0,04	1,72	0	2,54	103,60	63,6	43,2	7,20
202	Кисель	200	0	0	10	119	0	0	0,00	0,00	0,20	0	0	0,03
	Итого		14,95	9,70	35,30	299,00	57,04	1,72	0,00	2,54	118,80	111,60	53,20	56,23
Обед														
6	Салат из свежих овощей	100	2,3	8,60	4,20	103,00	0,02	6,95	12	0,18	32,99	38,07	13,49	0,68
38	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/10	3,30	3,10	22,60	134,00	0,10	7,92	12,74	0,38	16,43	66,89	25,11	1,03
63	Гуляш	75/50	20,20	18,70	2,80	195,00	0,04	0,33	0,00	0,57	10,61	191,10	24,79	2,80
113	Каша гречневая рассыпчатая	230,8	10,9	8,09	43,9	303	0,23	1,30	45,23	1,49	81,26	285,26	200,86	6,09
196	Компот из с/фруктов	200	2,40	0,10	41,4	171,00	0,04	0,80	0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
	Хлеб "Сельский"	50	3,85	0,5	25	117	57	0	0	0	15,00	48,00	10,00	49,00
	Хлеб ржано-пшеничный	100	2,19	3,85	0,5	185	117	0	0	0	30	97	21	97
	Итого		45,14	42,94	140,40	1 208,00	174,43	17,30	69,97	5,37	257,22	789,83	340,93	158,04
Полдник														
	Фрукты (апельсин)	350	0,67	0	9	133	0,06	20	0	0	32	22	18	4,4
	Итого		0,67	0,00	9,00	133,00	0,06	20	0	0	32	22	18	4,40
Ужин														
54	Рыба тушеная в томате с овощами	160	22,5	10,9	5,5	209	0,13	1,19	16,25	1,83	26,21	155,82	35,93	0,92
139	Картофель тушеный	220	4,6	13,5	32,8	274	0,19	17,77	35,4	0,38	34,22	126,46	51,01	1,98
17	Салат из свеклы с раст. маслом	100	1,30	7,40	6,00	95,00	0,01	0,74	0,00	3,76	30,49	32,11	16,21	1,04
184	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,70	53,00	0	0	0	0	0,40	0	0	0,04
	Хлеб ржано-пшеничный	100	2,19	3,85	0,5	185	117	0	0	0	30	97	21	97
	Итого		26,19	22,15	25,70	542,00	117,14	1,93	16,25	5,59	87,10	284,93	73,14	99,00
Второй ужин														
182	Катык	200,00	6,40	5,60	8,40	110,00	0,04	0,56	24	0	211,46	165,30	24,36	0,20
	Итого		6,40	5,60	8,40	110,00	0,04	0,56	24	0	211,46	165,30	24,36	0,20
	Всего		117,15	114,09	349,70	3160,00	349,15	42,31	256,01	15,48	1035,14	1936,16	636,00	418,27

№ технол карты	Первая неделя				Четверг							4 стр.		
	Наименование блюл	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Первый завтрак														
115/1	Каша пшеничная рассыпчатая	22,00	9,60	7,10	40,00	254,00	0,17	1,30	45,23	2,38	95,55	248,44	90,32	4,17
2	Бугерброд, батон с маслом, сыром	50/7/20	9,2	11,6	24,2	242	0,09	0,14	22,48	0,98	212,34	146,1	27,5	1,15
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,70	0,80	50,00	185	0,17	0	0	0	30	97	21	97
189	Кофейный напиток на молоке	200	3,00	3,10	17,90	109	0,01	0,52	18,00	0,10	106,00	146,94	12,18	0,13
	Итого		29,50	22,60	132,10	790,00	0,44	1,96	85,71	3,46	443,89	638,48	151,00	102,45
Второй завтрак														
	Хлеб "Сельский"	50	3,85	0,5	25	117	57	0	0	0	15,00	48,00	10,00	49,00
	Яйцо вареное	1	11,10	9,20	0,30	63,00	0,04	1,72	0	2,54	103,60	63,6	43,2	7,20
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	27,30	110	0,04	0,56	24	0	211,46	165,3	24,36	0,2
	Итого		15,95	9,70	52,60	290,00	57,08	2,28	24,00	2,54	330,06	276,90	77,56	56,40
Обед														
5	Салат из белокочанной капусты с яблоком	100	1,60	5,10	9,40	90,00	0,03	18,80	0	2,35	42,15	27,17	14,28	1,08
33	Щи из свежей капусты с картофелем	300/10	2,5	6,4	8,7	102	0,03	12	30,2	0,24	41,5	36,5	15,2	0,52
66	Котлета с соусом	100/50	17,40	1,30	15,40	262,00	0,07	0,06	3,11	3,75	41,72	168,14	33,19	1,71
137	Макаронные изделия отварные	230/8	8,40	6,50	51,10	301,00	0,10	0	27,14	1,28	14,27	62,20	11,21	1,13
196	Компот из с/фруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00	0,04	0,80	0,00	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
	Хлеб "Сельский"	50	3,85	0,5	25	117	57	0	0	0	15,00	48,00	10,00	49,00
	Хлеб ржано-пшеничный	100	2,19	3,85	0,5	185	117	0	0	0	30	97	21	97
	Итого		38,34	23,75	151,50	1 228,00	174,27	31,66	60,45	10,37	255,57	502,52	150,56	151,88
Полдник														
	Фрукты (яблоко)	350	0,67	0	38	158	0,06	20	0	0	32	22	18	4,4
	Итого		0,67	0,00	38,00	158,00	0,06	20	0	0	32	22	18	4,40
Ужин														
94	Картофельное пюре	230	4,80	7,60	30,90	214	0,18	15,95	34,98	0,31	57,25	129,70	43,43	1,59
32	Сельдь филе с луком	40	4,30	38,00	1,90	59,00	0,01	0,80	3,00	0,32	23,64	68,97	11,17	0,38
264	Дучмак с творогом	75	11,6	8,9	21,4	214	0,04	0,1	0	0	79,75	0	13,76	0,58
26	Винегрет	100	1,40	2,30	7,70	57,00	0,05	12,69	0,00	0,14	25,78	40,49	18,20	0,76
186	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,20	0,10	13,90	55	0	1,12	0	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
	Хлеб ржано-пшеничный	100	2,19	3,85	0,5	185	117	0	0	0	30	97	21	97
	Итого		24,49	60,75	76,30	784,00	117,28	30,66	37,98	0,78	219,28	337,50	108,29	100,39
Второй ужин														
182	Йогурт	200	5	5,8	22	160	0,06	1,37	0	0	235,5	0	27,44	0,23
	Итого		5,00	5,80	22,00	160,00	0,06	1,37	0	0	235,50	0	27,44	0,23
	Всего		113,95	122,60	472,50	3 410,00	349,19	87,93	208,14	17,15	1 516,30	1 777,40	532,85	415,75

№ технол карты	Первая неделя		Суббота											6 стр.	
	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Первый завтрак															
186	Каша из смеси круп	250/7	10,80	12,10	45,70	336,00	0,28	0,61	77,83	0,35	162,90	177,4	101,90	3,10	
1	Бутерброд, батон с маслом, сыром	50/7/20	9,2	11,6	24,2	242	0,09	0,14	47,46	1,05	212,34	148,1	27,5	1,15	
184	Чай с сахаром	200/15	0,01	0	9,10	35	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03	
	Хлеб ржано-пшеничный	100	2,19	3,85	0,5	185	117	0	0	0	30	97	21	97	
	Итого		22,20	27,55	79,50	798,00	117,37	0,75	125,29	1,40	405,50	422,50	150,40	101,28	
Второй завтрак															
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	27,30	110	0,04	0,56	24	0	211,46	165,3	24,36	0,2	
	Хлеб "Сельский"	50	3,85	0,5	25	117	57	0	0	0	15,00	48,00	10,00	49,00	
	Итого		4,85	0,50	52,30	227,00	57,04	0,56	24,00	0,00	226,46	213,30	34,36	49,20	
Обед															
8	Салат из свежих овощей	100	0,90	4,00	4,40	58,00	0,03	6,90	0	0,47	14,13	24,19	13,12	0,63	
37	Рассольник домашний со сметаной	250/10	2,8	6,5	16,7	138	0,10	12,61	30,24	0,3	36,03	73,65	29,67	1,11	
59	Суфле рыбное	100	19,70	15,10	3,40	228,00	0,06	0,02	48,17	1,98	47,27	132,43	13,62	0,68	
92	Картофель отварной с маслом	250/6	4,9	5,2	34,7	210	0,16	2,14	35,4	0,33	20,28	126,46	49,74	1,96	
196	Компот из с/фруктов	200	2,40	0,10	41,40	171	0,04	0,8	0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44	
	Хлеб "Сельский"	50	3,85	0,5	25	117	57	0	0	0	15,00	48,00	10,00	49,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	100	2,19	3,85	0,5	185	117	0	0	0	30	97	21	97	
	Итого		36,74	35,25	126,10	1 107,00	174,39	22,47	113,81	5,83	233,64	565,24	182,83	151,82	
Полдник															
	Фрукты (апельсин)	350	0,67	0	9	129	0,06	20	0	0	32	22	18	4,4	
	Итого		0,67	0,00	9,00	129,00	0,06	20	0	0	32	22	18	4,40	
Ужин															
126	Каша гречневая пуховая	250/8	11,00	11,40	44,40	326,00	0,23	0,25	75,33	0,69	148,37	257,82	129,48	4,14	
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,80	4,70	3,60	61,00	0,03	5,70	0,00	0,35	15,00	26,50	12,07	0,56	
88	Котлета из птицы	120	24,20	29,80	15,40	429,00	0,11	0,90	77,91	1,33	31,87	224,91	34,01	2,85	
199	Напиток «Витошка»	200	0,00	0,00	17,4	67	4	28	170	3,30	250	4,2	14	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	100	2,19	3,85	0,5	185	117	0	0	0	30	97	21	97	
	Итого		38,19	49,75	81,30	1 068,00	121,37	34,85	323,24	5,67	475,24	610,43	210,56	104,55	
Второй ужин															
182	Снежок	180	6	6,2	8,4	110	0,04	0,56	24	0	211,46	165,3	24,36	0,2	
	Итого		6,00	6,20	8,40	110,00	0,04	0,56	24	0	211,46	165,30	24,36	0,20	
	Всего		108,65	119,25	356,60	3 439,00	470,27	79,19	610,34	12,90	1 584,30	1 998,77	620,51	411,45	

№ технол карты	Первая неделя			Воскресенье										7 стр.
	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Первый завтрак														
142	Омлет	150/5	13,10	18,20	2,20	225,00	0,04	0,04	97,36	0,85	79,07	171,75	12,98	1,93
1	Бутерброд, хлеб с маслом	50/20	4,10	17,00	24,30	269	0,08	0	47,46	1,05	13,90	148,1	16,50	1,04
184	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,70	53,00	0	0	0	0	0,40	0	0	0,04
	Итого		17,40	35,20	40,20	547,00	0,12	0,04	144,82	1,90	93,37	319,85	29,48	3,01
Второй завтрак														
	Хлеб "Сельский"	50	3,85	0,5	25	117	57	0	0	0	15,00	48,00	10,00	49,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	27,30	110	0,04	0,56	24	0	211,46	165,3	24,36	0,2
	Итого		4,85	0,50	52,30	227,00	57,04	0,56	24,00	0,00	226,46	213,30	34,36	49,20
Обед														
9	Салат из свежих овощей	100	0,80	4,50	3,00	55,00	0,02	3,84	0,00	2,31	20,49	37,25	11,69	0,53
34	Борщ со сметаной со свежей капустой	300/10	2,3	6,3	14,3	122	0,05	9,54	30,24	0,3	42,93	56,68	25,02	1,16
168	Вак-беляш	280	19	17,6	35,8	380	0,07	0,19	27,36	1,51	35,61	138,66	19,07	1,85
196	Компот из с/фруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,8	0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
	Хлеб "Сельский"	50	3,85	0,5	25	117	57	0	0	0	15,00	48,00	10,00	49,00
	Хлеб ржано-пшеничный	100	2,19	3,85	0,5	185	117	0	0	0	30	97	21	97
	Итого		30,54	32,85	120,00	1 030,00	174,18	14,37	57,60	6,87	214,96	441,10	132,46	150,98
Полдник														
	Фрукты (груша)	350	0,6	0	17,2	182	0,02	50	0	0	19	16	12	0
	Итого		0,60	0,00	17,20	182,00	0,02	50	0	0	19	16	12	0
Ужин														
23	Салат "Степной"	100	1,5	6	7,3	89	0,06	4,26	0	0,17	17,05	44	18,46	0,56
141	Макаронные изделия с сыром	250/10	13,00	21,10	43,50	421,00	0,07	0,06	101,60	1,44	210,77	170,83	20,27	1,15
199	Напиток «Витошка»	200	0,00	0,00	17,4	67	4	28	170	3,30	250	4,2	14	0
	Кондитерские изделия	50	3,50	3,20	35,00	181,00	0,08	0,00	10,00	0	29,00	90,00	20,00	0,00
	Хлеб пшеничный	100	8,9	1,1	41,9	185	0,17	0	0	0	30	97	21	97
	Итого		13,90	10,30	101,60	522,00	4,31	32,26	180,00	3,47	326,05	235,20	73,46	97,56
Второй ужин														
182	Йогурт	200	5	5,8	22	160	0,06	1,37	0	0	235,5	0	27,44	0,23
	Итого		5	5,8	22	160	0,06	1,37	0	0	235,5	0	27,44	0,23
	Всего		72,29	84,65	353,30	2 668,00	235,73	98,60	406,42	12,24	1 115,34	1 225,45	309,20	300,98

№ технол карты	Вторая неделя	Понедельник											8 стр.	
	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Первый завтрак														
122	Каша манная молочная с маслом	250/8	7,5	10,2	36,7	268	0,08	0,27	78,83	0,77	156,84	131,85	22,36	0,52
1	Бутерброд, батон с маслом	50/20	4,10	17,00	24,30	269	0,08	0	47,46	1,05	13,90	148,1	16,50	1,04
186	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,20	0,10	13,90	55	0	1,12	0	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
	Хлеб ржано-пшеничный	100	2,19	3,85	0,5	185	117	0	0	0	30	97	21	97
	Итого		13,99	31,15	75,40	777,00	117,16	1,39	126,29	1,83	203,60	378,29	61,09	98,64
Второй завтрак														
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	27,30	110	0,04	0,56	24	0	211,46	165,3	24,36	0,2
	Хлеб "Сельский"	50	3,85	0,5	25	117	57	0	0	0	15,00	48,00	10,00	49,00
	Итого		4,85	0,5	52,3	227	57,04	0,56	24	0	226,46	213,3	34,36	49,2
Обед														
10	Салат из моркови	100	1,1	4,5	14,5	100	0,04	1,72	0	2,54	20,7	41,24	28,43	0,55
35	Щи по уральски	300	2,6	6,5	8	103	0,05	9,01	30,24	0,39	43,47	54,86	23,82	0,81
91	Суфле из кур	100	9,00	13,90	2,80	173,00	0,08	0,14	51,62	0,42	30,29	90,03	10,17	0,80
136	Гороховое пюре	250/6	23,70	7,20	54,00	379,00	0,77	7,20	35,40	1,80	234,98	420,36	186,28	9,10
196	Компот из с/фруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,8	0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
	Хлеб "Сельский"	50	3,85	0,5	25	117	57	0	0	0	15,00	48,00	10,00	49,00
	Хлеб ржано-пшеничный	100	2,19	3,85	0,5	185	117	0	0	0	30	97	21	97
	Итого		44,84	36,55	146,20	1 228,00	174,98	18,87	117,26	7,90	445,37	815,00	325,38	158,70
Полдник														
	Фрукты (банан)	350	0,67	0	9	318	0,06	20	0	0	32	22	18	4,4
	Итого		0,67	0,00	9,00	318,00	0,06	20	0	0	32	22	18	4,40
Ужин														
55	Рыба запеченая с яйцом	100/40	24,8	15,3	4,8	256	0,12	0,28	17,04	0	17,51	168,85	20,68	0,58
94	Картофельное пюре	230	4,80	7,60	30,90	214	0,18	15,95	34,98	0,31	57,25	129,7	43,43	1,59
189	Кофейный напиток на молоке	200	3,00	3,10	17,90	109,00	0,03	0,52	18,00	0,10	106,00	78,30	12,18	0,13
17	Салат из свеклы с раст. маслом	100	1,30	7,40	6,00	95,00	0,01	0,74	0,00	3,76	30,49	32,11	16,21	1,04
	Хлеб пшеничный	100	8,9	1,1	41,3	185	0,7	0	0	0	30	97,5	21,0	97
	Итого		42,80	34,50	100,90	859,00	1,04	17,49	70,02	4,17	241,25	506,46	113,50	100,34
Второй ужин														
182	Кефир	200	6,4	6	8	110	0,04	0,56	24	0	211,46	165,3	24,36	0,2
	Итого		6,40	6,00	8,00	110,00	0,04	0,56	24	0	211,46	165,3	24,36	0,2
	Всего		113,55	108,70	391,80	3 519,00	350,32	58,87	361,57	13,90	1 360,14	2 100,35	576,69	411,48

№ технол карты	Вторая неделя				Вторник								9стр.	
	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Первый завтрак													
44	Суп молочный с вермишелью	300	6,6	6,6	23,8	182	0,07	0,78	35,5	0,53	162,73	136,01	21,65	0,48
2	Бутерброд, батон с маслом, сыром	50/7/20	9,2	11,6	24,2	242	0,09	0,04	47,46	1,05	212,34	148,1	27,5	1,15
186	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,20	0,10	13,90	55	0	1,12	0	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
	Хлеб пшеничный	100	8,9	1,1	41,3	185	0,7	0	0	0	30	97,5	21,0	97
	Итого		24,90	19,40	103,20	664,00	0,86	1,94	82,96	1,59	407,93	382,95	70,88	98,71
	Второй завтрак													
	Хлеб "Сельский"	50	3,85	0,5	25	117	57	0	0	0	15,00	48,00	10,00	49,00
	Яйцо вареное	1	11,10	9,20	0,30	63,00	0,04	1,72	0	2,54	103,60	63,6	43,2	7,20
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	27,30	110	0,04	0,56	24	0	211,46	165,3	24,36	0,2
	Итого		15,95	9,70	52,60	290,00	57,08	2,28	24,00	2,54	330,06	276,90	77,56	56,40
	Обед													
7	Салат из овощей (капуста, горошек)	100	3,70	9,10	4,40	114,00	0,06	9,83	25,00	3,88	37,27	65,98	15,27	0,82
36	Рассольник «Ленинградский»	300/10	2,8	6,5	18,8	148	0,1	8,05	30,24	0,33	26,26	81,01	27,68	1,04
65	Жаркое по-домашнему	300	24,2	23,6	20,5	392	0,17	5,65	0	4,71	31,4	288	61,6	4,28
196	Компот из с/фруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,8	0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
	Хлеб "Сельский"	50	3,85	0,5	25	117	57	0	0	0	15,00	48,00	10,00	49,00
	Хлеб ржано-пшеничный	100	2,19	3,85	0,5	185	117	0	0	0	30	97	21	97
	Итого		39,14	43,65	110,60	1 127,00	174,37	24,33	55,24	11,67	210,86	643,50	181,23	153,58
	Полдник													
	Фрукты (апельсин)	350	0,67	0	9	133	0,06	20	0	0	32	22	18	4,4
	Итого		0,67	0,00	9,00	133,00	0,06	20	0	0	32	22	18	4,40
	Ужин													
124	Каша молочная «Дружба»	250/8	7,70	10,7	40,50	290	0,12	0,27	77,83	0,35	153,72	177,4	43,97	0,98
23	Салат "Степной"	100	1,5	6	7,3	89	0,06	4,26	0	0,17	17,05	44	18,46	0,56
145	Запеканка творожная	120/25	22,30	16,40	32,7	363	0,07	0,54	96,30	0,05	248,45	277	34,96	0,68
192	Какао на молоке	200	3,60	3,60	22,80	135	0,03	0,52	18	0,11	110,63	101,09	26,97	0,90
	Хлеб ржано-пшеничный	100	2,19	3,85	0,5	185	117	0	0	0	30	97	21	97
	Итого		37,29	40,55	103,80	1 062,00	117,28	5,59	192,13	0,68	559,85	696,49	145,36	100,12
	Второй ужин													
	Ряженка	180	6,00	6,20	8,40	110	0,04	0,56	24	0	211,46	165,30	24,36	0,2
	Итого		6,00	6,20	8,40	110	0,04	0,56	24	0	211,46	165,30	24,36	0,2
	Всего		123,95	119,50	387,60	3386	349,69	54,70	378,33	16,48	1 752,16	2 187,14	517,39	413,41



№ технол карты	Вторая неделя				Четверг								Истр.	
	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Первый завтрак														
118	Каша ячневая рассыпчатая	230/8	7	6,9	40,2	255	0,13	1,30	45,23	1,88	115,42	266,94	76,66	2,01
2	Бутерброд, батон с маслом, сыром	50/7/20	9,2	11,6	24,2	242	0,09	0,04	47,46	1,05	212,34	148,1	27,5	1,15
192	Какао на молоке	200	3,60	3,60	22,80	135	0,03	0,52	18	0,11	110,63	101,09	26,97	0,90
	Хлеб ржано-пшеничный	100	2,19	3,85	0,5	185	117	0	0	0	30	97	21	97
	Итого		21,99	25,95	87,70	817	117,25	1,86	110,69	3,04	468,39	613,13	152,13	101,06
Второй завтрак														
	Хлеб "Сельский"	50	3,85	0,5	25	117	57	0	0	0	15,00	48,00	10,00	49,00
	Яйцо вареное	1	11,10	9,20	0,30	63	0,04	1,72	0	2,54	103,60	63,6	43,2	7,20
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	27,30	110	0,04	0,56	24	0	211,46	165,3	24,36	0,2
	Итого		15,95	9,70	52,60	290	57,08	2,28	24,00	2,54	330,06	276,90	77,56	56,40
Обед														
16	Салат из свежих овощей	100	0,70	6,10	3,30	71	0,03	11,07	0,00	0,20	14,62	21,98	12,43	0,41
41	Суп картофельный с клецками	300 /10	2,50	3,40	17,80	111	0,09	7,92	1,75	1,55	15,85	61,43	27,03	0,92
60	Бефстроганов	75/50	19,8	18,3	4,4	262	0,05	0,14	10,8	2,86	28,01	187,53	23,55	2,45
113	Каша гречневая рассыпчатая	230.8	10,9	8,09	43,9	303	0,23	1,30	45,23	1,49	81,26	285,26	200,86	6,09
196	Компот из с/фруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,8	0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
	Хлеб "Сельский"	50	3,85	0,5	25	117	57	0	0	0	15,00	48,00	10,00	49,00
	Хлеб ржано-пшеничный	100	2,19	3,85	0,5	25	117	0	0	0	30	97	21	97
	Итого		38,49	39,84	111,30	943	117,44	21,23	57,78	8,85	240,67	716,71	330,55	108,31
Полдник														
	Фрукты (банан)	350	0,67	0	38	158	0,06	20	0	0	32	22	18	4,4
	Итого		0,67	0,00	38,00	158	0,06	20	0	0	32	22	18	4,40
Ужин														
94	Картофельное пюре	230	4,80	7,60	30,92	214	0,18	15,95	34,98	0,31	57,25	129,70	43,03	1,59
32	Сельдь филе с луком	40	4,30	38,00	1,90	59	0,01	0,80	3,00	0,32	23,64	68,97	11,17	0,38
26	Винегрет овощной	100/15	5,2	3,7	6,5	80	0,03	2,07	3	0,28	37,98	89,95	22,75	0,83
270	Булочка Веснушка	50	3,9	3,6	28,5	163	0,04	0	0	0	8,53	0	5,18	0,43
184	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,70	53	0	0	0	0	0,40	0	0	0,04
	Хлеб ржано-пшеничный	100	2,19	3,85	0,5	185	117	0	0	0	30	97	21	97
	Итого		16,69	53,15	53,52	591	117,22	18,82	40,98	0,91	149,27	385,62	97,95	99,84
Второй ужин														
182	Йогурт	200	5	5,8	22	160	0,06	1,37	0	0	235,5	0	27,44	0,23
	Итого		5,00	5,80	22,00	160	0,06	1,37	0	0	235,50	0	27,44	0,23
	Всего		98,79	134,44	365,12	2959	409,11	65,56	233,45	15,34	1 455,89	2 014,36	703,63	370,24

№ технол карты	Вторая неделя		Пятница											12 стр.	
	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Первый завтрак															
120	Каша молочная овсяная жидкая	250/8	8,4	12,3	33,8	279	0,16	0,28	80,33	0,82	174,03	216,31	61,9	1,46	
2	Бутерброд, батон с маслом, сыром	50/7/30	9,2	11,6	24,2	242	0,09	0,14	22,68	0,98	212,314	146,94	27,5	1,15	
189	Кофейный напиток на молоке	200	3,00	3,10	17,90	109	0,03	0,52	18,00	0,10	106,00	78,30	12,18	0,13	
	Итого		20,60	27,00	75,90	630	0,28	0,94	121,01	1,90	492,34	441,55	101,58	2,74	
Второй завтрак															
	Хлеб "Сельский"	50	3,85	0,5	25	117	57	0	0	0	15,00	48,00	10,00	49,00	
	Кондитерские изделия	50	3,50	3,20	35,00	181	0,08	0,00	10,00	0	29,00	90,00	20,00	0,00	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	27,30	110	0,04	0,56	24	0	211,46	165,3	24,36	0,2	
	Итого		8,35	3,70	87,30	408	57,12	0,56	34,00	0,00	255,46	303,30	54,36	49,20	
Обед															
6	Салат из свежих овощей	100	2,3	8,60	4,20	103	0,02	6,95	12	0,18	32,99	38,07	13,49	0,68	
33	Щи из свежей капусты с картофелем	300 /10	2,5	6,4	8,7	102	0,03	12	30,2	0,24	41,5	36,5	15,2	0,52	
81	Плов (из перловки)	280	18,2	18,9	44,77	425	0,04	0,99	0	0	12,92	97,76	37,18	0,91	
196	Компот из с/фруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,8	0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44	
	Хлеб "Сельский"	50	3,85	0,5	25	117	57	0	0	0	15,00	48,00	10,00	49,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	100	2,19	3,85	0,5	185	117	0	0	0	30	97	21	97	
	Итого		31,44	37,85	121,07	1186	117,21	140,74	42,20	3,17	256,34	378,84	158,55	100,61	
Полдник															
	Фрукты (апельсин)	350	0,75	0	21,50	200,00	0,08	120	0	0	68	46	26	0,06	
	Итого		0,75	0	21,50	200,00	0,08	120	0	0	68	46	26	0,06	
Ужин															
	Овощи порционно	100	3,20	12	22	208	3	12,50	7	35	700	13,00	10,00	45	
55	Рыба запеченая с яйцом	100/40	24,8	15,3	4,8	256	0,12	0,28	17,04	0	17,51	168,85	20,68	0,58	
92	Картофель отварной с маслом	250/6	4,90	5,20	34,70	210	0,16	2,14	35,40	0,33	22,28	126,46	49,74	1,96	
185	Чай с сахаром, молоком	200	1,50	1,6	15,80	81	0,01	0,26	9	0,05	53,20	39,15	6,09	0,08	
145	Запеканка творожная	120/25	22,30	16,40	32,7	363	0,07	0,54	96,30	0,05	248,45	277	34,96	0,68	
	Хлеб пшеничный	100	18,90	110,00	41,59	185	0,17	0	0	0	30	97,50	21,00	97	
	Итого		75,60	160,50	151,59	1303	3,53	15,72	164,74	35,43	1 071,44	721,96	142,47	145,30	
Второй ужин															
182	Ряженка	180	6,00	6,20	8,40	110	0,04	0,56	24	0	211,46	165,30	24,36	0,2	
	Итого		6,00	6,20	8,40	110	0,04	0,56	24	0	211,46	165,30	24,36	0,2	
	Всего		142,74	235,25	465,76	3837	178,26	278,52	385,95	40,50	2 355,04	2 056,95	507,32	298,11	

№ технол карты	Вторая неделя			Воскресенье										14 стр.	
	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Первый завтрак															
142	Омлет	150/5	13,10	18,20	2,20	225	0,04	0,04	97,36	0,85	79,07	171,75	12,98	1,93	
1	Бутерброд, хлеб с маслом	50/20	4,10	17,00	24,30	269	0,08	0	47,46	1,05	13,90	148,1	16,50	1,04	
	Кондитерские изделия	50	3,50	3,20	35,00	181	0,08	0,00	10,00	0	29,00	90,00	20,00	0,00	
192	Какао на молоке	200	3,60	3,60	22,80	135	0,03	0,52	18	0,11	110,63	101,09	26,97	0,90	
	Итого		24,30	42,00	84,30	810,00	0,23	0,56	172,82	2,01	232,60	510,94	76,45	3,87	
Второй завтрак															
	Хлеб "Сельский"	50	3,85	0,5	25	117	57	0	0	0	15,00	48,00	10,00	49,00	
	Сок фруктовый	200	1,0	0	27,3	110	0,04	0,56	24	0	211,46	165,3	24,36	0,2	
	Итого		4,85	0,50	52,30	227	57,04	0,56	24,00	0,00	226,46	213,30	34,36	49,20	
Обед															
3	Салат из капусты	100	1,9	4,5	9,2	84	0,02	9,34	0	2,41	50,94	28,86	15,25	0,61	
40	Суп картофельный с крупой	300	3,20	3,10	23,20	136	0,10	8,40	12,74	0,34	18,97	94,56	28,81	1,10	
168	Вак-беляш	280	19	17,6	35,8	380	0,07	0,19	27,36	1,51	35,61	138,66	19,07	1,85	
196	Компот из с/фруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,8	0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44	
	Хлеб "Сельский"	50	3,85	0,5	25	117	57	0	0	0	15,00	48,00	10,00	49,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	100	2,19	3,85	0,5	185	117	0	0	0	30	97	21	97	
	Итого		32,54	29,65	135,10	1073	174,23	18,73	40,10	7,01	221,45	470,59	139,81	151,00	
Полдник															
	Фрукты (банан)	350	0,67	0	38	332	0,06	20	0	0	32	22	18	4,4	
	Итого		0,67	0,00	38,00	332	0,06	20	0	0	32	22	18	4,40	
Ужин															
65	Жаркое по-домашнему	300	24,2	23,6	20,5	392	0,17	5,65	0	4,71	31,4	288	61,6	4,28	
9	Салат из свежих овощей (огурец, лук)	100	0,80	4,50	3,00	55	0,02	3,84	0,00	2,31	20,49	37,25	11,69	0,53	
186	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,20	0,10	13,90	55	0	1,12	0	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08	
	Хлеб ржано-пшеничный	100	2,19	3,85	0,5	185	117	0	0	0	30	97	21	97	
	Кондитерские изделия	50	3,50	3,20	35,00	181,00	0,08	0,00	10,00	0	29,00	90,00	20,00	0,00	
	Итого		30,89	35,25	72,90	868,00	117,27	10,61	10,00	7,03	113,75	513,59	115,02	101,89	
Второй ужин															
182	Йогурт	200	5	5,8	22	160	0,06	1,37	0	0	235,5	0	27,44	0,23	
	Итого		5,00	5,80	22,00	160	0,06	1,37	0	0	235,50	0	27,44	0,23	
	Всего		98,25	113,20	404,60	3470	348,89	51,83	246,92	16,05	1 061,76	1 730,42	411,08	310,59	

Примечание: рекомендованное меню может быть использовано без изменений, либо с учетом пищевых предпочтений обучающихся, а также в зависимости от типа оборудований (производственных возможностей) в столовых ОУ. Применять в рационе питания, обучающихся мясо говяжье первой категории упитанности, кур первой категории, молоко пастеризованное с.м.ж.д. от 2,5 до 3,5%. Прием продовольственного сырья осуществлять только согласно реестра сертификатов и деклараций. Примерное меню составлено на основании требований и норм СанПин 2.4.5. 2409-08, Постановления Правительства РФ « 54 от 27.02.2007 г. (О мерах по совершенствованию санитарно-эпидемиологического надзора за организацией питания детей в ОУ), нормативного сборника технологических карточек, изданный г.Уфа ООО «Партнер» 2010 г.,2014г., приложение к приказу Министерства образования РБ от 28.05.2015 г. №1087, Постановление Правительства РБ №49 от 18.02.2016 г. Об утверждении норм материального и денежного обеспечения форменной одеждой и иным вещевым имуществом (обмундированием), мягким инвентарем, питанием воспитанников государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Башкирский кадетский корпус Приволжского федерального округа имени Героя России А.В. Доставалова

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 N 32 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" (вместе с "СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы...") (Зарегистрировано в Минюсте России 11.11.2020 N 60833)

Приложение N 6 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Приложение N 7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Приложение N 9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Приложение N 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Приложение N 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20