

УТВЕРЖДАЮ

Директор:

Канев



Н.А.

09.09.2021 г

Примерное двухнедельное меню завтраков для обучающихся в кадетском классе

приём пищи	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	пищевые в-ва			Энерг.ценность	витамины				Мин. в-ва	
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
<b>1 день.</b>													
Завтрак.	109	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	250	9,9	10,26	43,9	307,71	0,137	0,375	0,012	0,7	150,5	190,93
	366	Сыр порциями	10	2,32	2,95	-	36,4	0,01	0,48	0,08	0,12	300	162
	365	Масло сливочное	30	0,3	21,6	0,3	198	0	0,84	0	0,3	6,6	5,7
	270	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,32	0,02	0,02	131,72	122,34
		Хлеб пшен.	40	3,04	0,32	19,48	95,2	0,044	-	-	-	8	26
		фрукты	300										
		<b>ИТОГО:</b>		<b>20,41</b>	<b>40,17</b>	<b>96,41</b>	<b>833,02</b>	<b>0,221</b>	<b>2,015</b>	<b>0,112</b>	<b>1,14</b>	<b>596,82</b>	<b>506,97</b>

2 день													
Завтрак.	205	Сосиски(колбаски) детские отварные	70	6,62	16,04	1,57	179,72	0	0,03	0	0,4	21,25	87,55
	235	Капуста тушёная	150	3,93	4,84	20,17	130,74	0,045	71,32	0	0,3	91,47	69,96
	139	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0	0,02	0,24	7,3	23,96
	298	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	0,02	0,9	0,02	0	102,01	81,05
		Хлеб пшен.	40	3,04	0,32	19,48	95,2	0,044	-	-	-	8	26
		фрукты	300										
		<b>ИТОГО:</b>		<b>21,46</b>	<b>28,35</b>	<b>54,77</b>	<b>555,71</b>	<b>0,119</b>	<b>72,25</b>	<b>0,04</b>	<b>0,94</b>	<b>230,03</b>	<b>288,52</b>
3 день													
Завтрак.	108	Каша молочная кукурузная жидкая	250	9,3	10,08	44,1	304,9	0,012	0,35	0,012	0,21	143,38	191,43
	366	сыр	10	2,32	2,95	-	36,4	0,01	0,48	0,08	0,12	300	162
	299	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16	0	0,4	0	0	7,053	10,96
	379	Бутерброд с маслом	40	1,7	15,1	10,26	183,6	0,4	0,56	0	0,48	9,6	20,4
		фрукты	300										
		<b>ИТОГО:</b>		<b>13,32</b>	<b>28,13</b>	<b>69,4</b>	<b>585,06</b>	<b>0,422</b>	<b>1,79</b>	<b>0,012</b>	<b>0,69</b>	<b>460,033</b>	<b>384,7</b>
4 день													
Завтрак.	209	Котлеты, биточки, шницели припущенные(курица)	80	11,75	13,28	8,02	198,5	0,053	0,149	0,032	0,51	29,99	95,2
	241	Картофельное пюре	150	3,195	6,06	23,29	160,45	0,105	6,4	0,015	0,19	34,29	73,96
	23	Салат из свеклы отварной с р/м	100	1,43	5,09	9,5	75,35	0,01	2,37	0,00	5,04	29,17	31,86
	286	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1	0,02	0,05	121,3	91
		Хлеб пшен.	40	3,04	0,32	19,48	95,2	0,044	-	-	-	8	26
		<b>ИТОГО:</b>		<b>22,205</b>	<b>27,94</b>	<b>80</b>	<b>648,19</b>	<b>0,242</b>	<b>9,919</b>	<b>0,067</b>	<b>5,79</b>	<b>192,76</b>	<b>318,0</b>
5 день													

Завтрак.	102	Каша «Дружба»	250	8,18	10,4	43,86	301,38	0,075	0,36	0,012	0,17	136,11	130,6
	366	Сыр порциями	10	2,32	2,95	-	36,4	0,006	0,32	0,053	0,08	200	108
	365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9
	283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31
		Хлеб пшен.	40	3,04	0,32	19,48	95,2	0,044	0	0	0	8	26
		фрукты	300										
		<b>ИТОГО:</b>		<b>13,64</b>	<b>20,87</b>	<b>91,33</b>	<b>612,77</b>	<b>0,135</b>	<b>1,11</b>	<b>0,075</b>	<b>2,03</b>	<b>402,76</b>	<b>284,8</b>
<b>6 день</b>													
Завтрак.	200	Тефтели из говядины	80	18,62	18,58	5,28	262,656	0,0426	2,02	0	0,54	30,75	98,13
	265	Соус томатный (к тефтелям)	30	0,162	1,101	1,572	16,845	0,006	0,52	0	0,04	1,33	3,95
	251	Свекла тушёная	150	4,38	7,23	18,645	152,43	0,03	3,6	0,03	0,32	71,25	65,86
	299	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16	0	0,4	0	0	7,053	10,96
		Хлеб пшен.	40	3,04	0,32	19,48	95,2	0,044	0	0	0	8	26
		<b>ИТОГО:</b>		<b>26,2</b>	<b>27,231</b>	<b>60,017</b>	<b>587,291</b>	<b>0,1226</b>	<b>6,54</b>	<b>0,03</b>	<b>0,9</b>	<b>118,38</b>	<b>204,9</b>
<b>7 день</b>													
Завтрак.	107	Каша манная молочная жидкая	250	7,56	9,81	37,91	27	270,75	0	0	2,75	30	45
	366	Сыр порциями	10	2,32	2,95	-	36,4	0,006	0,32	0,053	0,08	200	108
	294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79
	139	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0	0,02	0,24	7,3	23,96
		Хлеб пшен.	40	3,04	0,32	19,48	95,2	0,044	0	0	0	8	26
		<b>ИТОГО:</b>		<b>18,07</b>	<b>17,69</b>	<b>72,98</b>	<b>283,02</b>	<b>270,81</b>	<b>3,22</b>	<b>0,073</b>	<b>3,08</b>	<b>253,35</b>	<b>212,7</b>
<b>8 день</b>													
Завтрак.	189	Котлета мясная с соусом сметанным	80/30	12,7	16,94	7,57	240,02	0,071	0,163	0,01	0,8	42,45	135,87
	224	Рис отварной	150	3,88	5,085	40,275	225,18	0,03	0,195	0	0,28	3,315	39,7
	269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13
		Хлеб пшен.	40	3,04	0,32	19,48	95,2	0,044	0	0	0	8	26

		фрукты	300										
		<b>ИТОГО:</b>		<b>23,39</b>	<b>26,275</b>	<b>93,275</b>	<b>714,32</b>	<b>0,175</b>	<b>1,358</b>	<b>0,03</b>	<b>1,09</b>	<b>175,705</b>	<b>315,</b>
<b>9 день</b>													
Завтрак.	112	Каша пшеничная молочная на молоке	200	6,04	7,27	34,29	227,16	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	145
	139	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0	0,02	0,24	7,3	23,96
	286	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1	0,02	0,05	121,3	91
		Хлеб пшен.	40	3,04	0,32	19,48	95,2	0,044	0	0	0	8	26
		фрукты	300										
		<b>Итого:</b>		<b>16,95</b>	<b>15,38</b>	<b>73,76</b>	<b>503,85</b>	<b>0,214</b>	<b>1,29</b>	<b>0,06</b>	<b>0,46</b>	<b>247,82</b>	<b>285,96</b>
<b>10 день</b>													
Завтрак.	227	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,09	0,075	0,04	0	0,99	11,38	47,14
	191	Мясо тушеное	70	12,25	4,27	2,093	95,557	0,084	0,63	53,9	0,42	11,9	102,2
	265	Соус томатный	30	0,162	1,101	1,572	16,845	0,006	0,52	0	0,04	1,33	3,95
	5	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,22	11,02	3,4	121,74	0,044	0	0	0	8	26
		Хлеб пшен.	40	3,04	0,32	19,48	95,2	0,044	0	0	0	8	26
	284	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07						
	<b>ИТОГО:</b>		<b>23,442</b>	<b>22,251</b>	<b>87,215</b>	<b>644,502</b>	<b>0,178</b>	<b>1,15</b>	<b>53,9</b>	<b>0,46</b>	<b>29,23</b>	<b>158,11</b>	
<b>11 день</b>													
Завтрак.	115	Каша ячневая молочная вязкая	250	8,8	8,1	48,2	301,05	0,1	0	0	2,75	60	185
	366	сыр	10	2,32	2,95	-	36,4	0,01	0,48	0,08	0,12	300	162
		Хлеб пшен.	40	3,04	0,32	19,48	95,2	0,044	0	0	0	8	26
	274	Кисель из концентрата плодового	200	1,36	-	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0
		фрукты	300										
		<b>ИТОГО:</b>		<b>15,52</b>	<b>11,37</b>	<b>96,7</b>	<b>548,84</b>	<b>0,154</b>	<b>0,48</b>	<b>0</b>	<b>2,87</b>	<b>368,68</b>	<b>37,</b>

