

УТВЕРЖДАЮ:
Директор КОГОАУ «Кировский кадетский корпус»



А.Л. Семейшев
Приказ № 01-08/35
от «28» апреля 2022 г.

ПРИМЕРНОЕ ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для питания обучающихся с 12 лет до 18 лет

**Кировского областного государственного
общеобразовательного автономного учреждения «Кировский
кадетский корпус имени Героя Советского Союза А.Я.
Опарина»**

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Кировская область, Кирово-Чепецкий район, ж/д ст. Просница, ул. Ленина, д. 1.
2022 г.

Примерное четырнадцатидневное меню КОГОУ «Кировский кадетский корпус»

День: Понедельник

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г					Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг							Сут %
			белки	жиры	углевод	ды	6		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15									
	ЗАВТРАК																						
295	Макаронные изделия отварные с сыром	250	12,27	15,55	35,60	330,97	0,10	0,70	0,10	0,00	280,25	135,00	15,48	1,30									
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10									
105	Масло сливочное	20	0,10	16,50	0,16	149,60	0,00	0,00	0,12	0,20	2,40	3,80	0,00	0,04									
111	Бегон ирландской	90	6,75	2,61	46,26	235,80	0,10	0,00	0,00	1,53	17,10	58,50	11,70	1,08									
			22,32	37,36	97,92	795,37	0,24	2,00	0,24	1,73	425,75	287,30	41,18	2,52									
	ЗАВТРАК 2																						
518	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80									
588	Вафли	45	0,57	0,67	15,66	71,69	0,00	0,00	0,00	0,00	3,24	7,29	2,03	0,31									
			1,57	0,87	15,86	163,69	0,02	4,00	0,00	0,00	17,24	7,29	2,03	3,11									
	ОБЕД																						
153	Суп с рыбными консервами	250	9,23	7,23	16,05	166,25	0,10	7,90	0,03	0,75	63,75	165,75	48,25	1,25									
76	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80									
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,40	0,28	0,00	0,06	0,82	19,00	270,20	180,40	6,06									
367	Гулли из отварной говядины (1-й вариант)	120	20,60	22,00	4,20	297,00	0,07	1,30	0,04	0,70	17,00	215,00	30,00	3,20									
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50									
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3,96	0,72	20,40	108,60	0,11	0,00	0,00	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34									
108	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	0,11	0,00	0,00	0,00	20,00	65,00	14,00	1,10									
			54,59	52,01	173,09	1384,25	0,71	18,10	0,12	6,87	191,75	869,75	325,85	16,25									
	ПОЛДНИК																						
553	Шангешка с картофелем	75	7,88	7,75	41,50	267,50	0,13	5,00	0,06	0,88	56,25	103,75	22,50	1,13									
497	Какао с молоком (2-й вариант)	200	5,00	4,40	31,70	186,00	0,06	1,70	0,04	0,00	163,00	150,00	39,00	1,30									
112	Плоды свежие (яблоки)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40									
			13,68	12,95	92,80	547,50	0,25	26,70	0,10	1,28	251,25	275,75	79,50	6,83									
	УЖИН																						
7	Салат из моркови	100	1,10	10,10	9,10	132,00	0,04	3,20	0,00	4,70	24,00	49,00	33,00	0,60									
410	Фрикадельки из кур	120	17,12	14,88	9,12	286,08	0,06	0,96	0,08	0,00	49,60	120,00	19,20	1,44									
291	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,90	38,72	193,20	0,08	0,02	0,00	1,06	7,60	47,60	10,80	1,04									
456	Соус красный основной	50	0,73	1,21	4,64	32,35	0,01	1,34	0,01	0,14	4,90	13,40	6,90	0,29									
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30									
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) 2 вариант	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17									
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66									
			33,13	27,93	116,30	898,93	0,31	5,52	0,09	6,56	119,60	319,40	93,40	5,50									
	УЖИН 2																						
517	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20									
112	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30									
			10,90	6,60	25,10	217,00	0,10	61,20	0,04	0,20	272,00	205,00	41,00	0,50									
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		156,19	137,72	521,07	4006,74	1,63	117,52	0,59	16,63	1277,59	1964,49	582,95	34,70									

Шеф-повар:  Наговицина Н.Б.

Колмулягор:  Комбарова А.С.

Примерные четырнадцатидневное меню КОГОУ «Кировский каледетский корпус»

День: Вторник
Неделя: Первая
Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ реч.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг									Минеральные вещества, мг					Сут %	
			белки			жир				Углево ды	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	I5						
			4	5	6	8	9	10												11	12	13	14		15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15											
268	ЗАВТРАК Каша рисовая молочная жидкая	250	6,92	10,77	40,50	286,75	0,08	1,93	0,08	0,23	179,25	189,75	39,50	0,55											20%
497	Какао с молоком (2-й вариант)	200	5,00	4,40	31,70	186,00	0,06	1,70	0,04	0,00	163,00	150,00	39,00	1,30											
100	Сыр сычужный твердый порциями	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18											
111	Батон изварной	90	6,75	2,61	46,26	235,80	0,10	0,00	0,00	1,53	17,10	58,50	11,70	1,08											
			23,79	23,00	118,46	777,15	0,24	3,77	0,16	1,86	539,35	516,25	106,20	3,11											
494	ЗАВТРАК 2 Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40											
300	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00											
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66											7%
			9,76	5,08	45,02	265,00	0,10	2,80	0,10	0,86	48,20	120,00	15,40	2,06											
	ОБЕД																								
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,80	5,20	8,92	96,53	0,08	30,13	0,00	0,00	33,48	38,70	16,30	0,73											
479	Сметана	20	0,52	3,00	0,72	32,40	0,01	0,08	0,02	0,00	17,60	12,20	1,80	0,04											
412	Котлеты, биточки, шницели припущенные	120	18,88	17,62	12,22	278,28	0,12	2,00	0,06	0,00	56,41	147,10	16,04	1,88											
414	Рис отварной	200	4,92	8,10	45,08	272,80	0,04	0,00	0,06	0,38	6,80	94,40	30,40	0,70											
456	Соус красный основной	50	0,73	1,21	4,64	32,35	0,01	1,34	0,01	0,14	4,90	13,40	6,90	0,29											34%
507	Компот из свежих плодов или ягод (из ягод)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10											
108	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	0,11	0,00	0,00	0,00	20,00	65,00	14,00	1,10											
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3,96	0,72	20,40	108,60	0,11	0,00	0,00	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34											
73	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,10	6,90	21,90	162,00	0,09	10,20	0,00	3,10	20,00	86,00	34,00	1,30											
			44,01	43,75	186,18	1313,96	0,58	48,05	0,15	3,82	202,19	567,60	161,64	9,47											
	ПОЛДНИК																								
570	Салат обыкновенная	75	6,38	3,50	44,12	233,75	0,09	0,00	0,02	0,88	11,25	47,50	8,75	0,75											
518	Соля овощи, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80											13%
112	Плоды свежие (бананы)	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,00	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20											
			10,38	4,70	86,32	517,75	0,19	24,00	0,02	1,68	41,25	103,50	92,75	4,75											
	УЖИН																								
55	Салат из свежеты с сыром	100	2,80	12,10	7,10	148,00	0,02	5,50	0,01	4,50	89,00	82,00	19,00	1,20											
389	Гейрусли из говядины ларовые	120	16,56	15,24	10,44	244,80	0,07	3,00	0,02	0,60	22,80	183,60	25,20	2,64											
291	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,90	38,72	193,20	0,08	0,02	0,00	1,06	7,60	47,60	10,80	1,04											
456	Соус красный основной	50	0,73	1,21	4,64	32,35	0,01	1,34	0,01	0,14	4,90	13,40	6,90	0,29											
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30											22%
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66											
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) 2 вариант	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17											
			34,27	30,29	115,62	873,65	0,30	9,86	0,04	6,96	157,80	416,00	85,40	7,30											
	УЖИН 2																								
112	Плоды свежие (манدارины)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10											4%
			6,60	5,20	15,50	138,00	0,14	39,40	0,04	0,20	275,00	197,00	39,00	0,30											
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		128,81	112,02	567,10	3885,51	1,55	127,87	0,52	15,36	1263,79	1920,34	494,40	26,99											100%

Шеф-повар
Калькулятор

Давыдовская Н.Б.
Комбарова А.С.

Примерное четырнадцатидневное меню КОГОУ «Кировский кадетский корпус»

День: Среда
Неделя: Первая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Сут %
			белки	жиры	углевод	ды	6	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15								
	ЗАВТРАК																					
267	Каша пшенная молочная жидкая	250	9,75	11,83	44,75	354,50	0,25	1,83	0,08	0,20	180,75	241,25	53,75	1,50								
105	Масло сливочное	20	0,10	16,50	0,16	149,60	0,00	0,12	0,20	2,40	3,80	0,00	0,00	0,04								
111	Батон нарезной	90	6,75	2,61	46,26	235,80	0,10	0,00	0,00	1,53	17,10	58,50	11,70	1,08								
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40								
			16,70	30,94	106,37	800,90	0,35	4,63	0,19	1,93	214,45	307,55	67,45	3,02								
	ЗАВТРАК 2																					
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30								
590	Печенье	50	1,85	2,35	18,27	101,75	0,03	0,00	0,00	0,00	6,50	21,00	7,50	0,35								
			1,95	2,35	33,27	161,75	0,03	0,00	0,00	0,00	17,50	24,00	8,50	0,65								
	ОБЕД																					
144	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	7,35	3,77	21,93	149,77	0,25	14,88	0,00	0,00	37,93	43,88	16,33	2,10								
61	Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,90	10,10	5,90	122,00	0,07	4,60	0,00	4,70	22,00	53,00	27,00	0,60								
333	Рыба жареная	120	30,14	17,76	5,80	303,49	0,32	1,33	0,05	0,00	28,56	285,60	42,84	0,96								
429	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184,00	0,18	6,80	0,06	0,20	52,00	114,00	38,00	1,40								
503	Кисель из концентрата плодового или яблочного	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10								
108	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	0,11	0,00	0,00	0,00	20,00	65,00	14,00	1,10								
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3,96	0,72	20,40	108,60	0,11	0,00	0,00	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34								
			56,55	41,95	154,03	1224,86	1,04	27,61	0,11	4,90	182,49	656,28	166,37	8,60								
	ПОЛДНИК																					
579	Коржик молочный	75	5,12	9,13	49,12	298,75	0,62	0,00	0,08	0,75	18,75	46,25	7,50	0,62								
497	Какао с молоком (2-й вариант)	200	5,00	4,40	31,70	186,00	0,06	1,70	0,04	0,00	163,00	150,00	39,00	1,30								
112	Плоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,20								
			10,52	13,83	91,12	531,75	0,70	6,70	0,12	1,15	200,75	212,25	58,50	4,12								
	УЖИН																					
69	Салат овощной с зеленым горошком	100	2,80	7,10	9,10	111,00	0,08	11,70	0,02	3,00	19,00	64,00	23,00	0,90								
291	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,90	38,72	193,20	0,08	0,02	0,00	1,06	7,60	47,60	10,80	1,04								
367	Гуляш из отварной говядины (1-й вариант)	120	20,60	22,00	4,20	297,00	0,07	1,30	0,04	0,70	17,00	215,00	30,00	3,20								
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30								
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66								
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) 2 вариант	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17								
			37,58	30,84	106,74	856,50	0,35	13,02	0,06	5,42	77,10	416,00	87,30	7,27								
	УЖИН 2																					
112	Плоды свежие (яблоки)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40								
			10,80	7,20	36,60	268,00	0,12	21,20	0,04	0,40	270,00	204,00	46,00	4,60								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		134,10	127,11	528,13	3843,76	2,60	73,15	0,51	13,80	962,29	1820,08	434,12	28,27								
														100%								

Шеф-повар:  Наговицына Н.Б.
Калькулятор:  Комбарова А.С.

Примерное четырехнадцатидневное меню КОГОУ «Хировский кадетский корпус»

День: Пятница
Неделя: Первая
Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					Сут.%
			белки	жиры	углевод	клетчатка		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
	ЗАВТРАК																		
262	Каша манная молочная жидкая	250	7,75	9,33	38,58	269,25	0,10	1,73	0,08	0,65	166,00	151,50	25,25	0,55	19%				
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30					
105	Масло сливочное	20	0,10	16,50	0,16	149,60	0,00	0,00	0,12	0,20	2,40	3,80	0,00	0,04					
111	Батон нарезной	90	6,75	2,61	46,26	235,80	0,10	0,00	0,00	1,53	17,10	58,50	11,70	1,08					
			14,70	28,44	100,00	714,65	0,20	1,73	0,19	2,38	196,50	216,80	37,95	1,97					
	ЗАВТРАК 2																		
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40	4%				
590	Печенье	50	1,85	2,35	18,27	101,75	0,03	0,00	0,00	0,00	6,50	21,00	7,50	0,35					
			1,95	2,35	33,47	162,75	0,03	2,80	0,00	0,00	20,70	25,00	9,50	0,75					
	ОБЕД																		
134	Расольник ленинградский	250	3,85	5,35	14,67	121,02	0,10	16,75	0,00	0,00	15,83	51,73	18,60	0,90	33%				
76	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80					
479	Сметана	20	0,52	3,00	0,72	32,40	0,01	0,08	0,02	0,00	17,60	12,20	1,80	0,04					
398	Печень говяжья по-строгановски	120	19,63	15,06	4,69	232,37	0,31	9,28	8,77	5,89	25,09	344,72	19,63	7,31					
414	Рис отварной	200	4,92	8,10	45,08	272,80	0,04	0,00	0,06	0,38	6,80	94,40	30,40	0,70					
520	Напиток клеточный	200	0,10	0,00	20,70	83,00	0,00	1,20	0,00	0,00	3,00	2,00	3,00	0,20					
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3,96	0,72	20,40	108,60	0,11	0,00	0,00	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34					
108	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	0,11	0,00	0,00	0,00	20,00	65,00	14,00	1,10					
			41,88	43,83	162,26	1215,19	0,72	35,71	8,85	10,87	132,32	704,85	133,63	13,39					
	ПОЛДНИК																		
555	"Крепдел сахарный"	75	5,20	9,80	44,10	285,00	0,06	0,00	0,07	0,90	12,00	44,00	7,00	0,60	15%				
497	Какао с молоком (2-й вариант)	200	5,00	4,40	31,70	186,00	0,06	1,70	0,04	0,00	163,00	150,00	39,00	1,50					
112	Плоды свежие (блоки)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40					
			11,00	15,00	95,40	565,00	0,18	21,70	0,11	1,30	207,00	216,00	64,00	6,30					
	УЖИН																		
66	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	100	1,70	5,30	10,50	96,00	0,08	13,10	0,00	2,40	19,00	49,00	21,00	0,70	23%				
410	Фрикадельки из кур	120	17,12	14,88	9,12	286,08	0,06	0,96	0,08	0,00	49,60	120,00	19,20	1,44					
291	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,90	38,72	193,20	0,08	0,02	0,00	1,06	7,60	47,60	10,80	1,04					
456	Соус красный основной	50	0,73	1,21	4,64	32,35	0,01	1,34	0,01	0,14	4,90	13,40	6,90	0,29					
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30					
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66					
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) 2 вариант	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17					
			33,73	23,13	117,70	862,93	0,35	15,42	0,09	4,26	114,60	319,40	81,40	5,60					
517	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20					
112	Плоды свежие (манدارин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10					
			10,80	6,60	24,50	212,90	0,12	39,20	0,04	0,20	275,00	199,00	39,00	0,30					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		114,06	119,35	533,33	3732,52	1,60	116,55	9,29	19,01	944,11	1681,05	365,48	28,30	100%				

Шеф-повар:  Наговицына Н.Б.
Калькулятор: Комбарова А.С.

Примерное четырнадцатидневное меню КОГОУ «Кировский кадетский корпус»

День: Суббота

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг								Сут %
			Белки	Жиры	Углеводы					B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
ЗАВТРАК																		
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	8,95	11,75	36,00	285,50	0,20	1,93	0,08	0,68	196,00	257,50	69,50	1,55				
494	Чай с молоком	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40				
100	Сыр сечужный твердый порциями	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18				
111	Батон нарезной	90	6,75	2,61	46,26	235,80	0,10	0,00	0,00	1,53	17,10	58,50	11,70	1,08				
			20,92	19,58	97,46	650,90	0,31	4,87	0,12	2,31	407,30	438,00	93,20	3,21				
ЗАВТРАК 2																		
503	ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10				
589	Приники	45	1,19	0,95	15,19	74,11	0,02	0,00	0,00	0,00	2,23	10,13	1,82	0,16				
			2,59	0,95	44,19	196,11	0,02	0,00	0,00	0,00	3,23	10,13	1,82	0,26				
ОБЕД																		
157	Суп с макаронными изделиями	250	3,12	5,10	4,47	74,23	0,03	1,63	0,00	0,00	7,43	10,05	2,08	0,25				
55	Салат из свежих овощей	100	2,80	12,10	7,10	148,00	0,02	5,50	0,01	4,50	89,00	82,00	19,00	1,20				
390	Тертель из говядины с рисом ("ежител")	120	11,40	18,36	13,68	265,20	0,06	0,96	0,60	0,60	25,20	129,60	19,20	1,80				
429	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184,00	0,18	6,80	0,06	0,20	52,00	114,00	38,00	1,40				
456	Соус красный основной	50	0,73	1,21	4,64	32,35	0,01	1,34	0,01	0,14	4,90	13,40	6,90	0,29				
507	Компот из свежих плодов или ягод (из ягод)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10				
108	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	0,11	0,00	0,00	0,00	20,00	65,00	14,00	1,10				
110	Хлеб столовый (ржанно-пшеничный)	60	3,96	0,72	20,40	108,60	0,11	0,00	0,00	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34				
			34,31	47,29	144,39	1143,38	0,53	20,53	0,68	5,64	241,53	524,85	141,58	9,48				
ПОЛДНИК																		
301	Омлет латульный	200	17,24	26,76	4,62	326,16	0,12	0,62	0,40	0,92	163,08	307,70	24,62	3,08				
501	Корфейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10				
112	Фрукты свежие (бананы)	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,00	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20				
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66				
			28,00	30,94	92,04	738,16	0,31	21,92	0,42	2,38	317,08	492,70	131,02	5,04				
УЖИН																		
44	Салат из капусты, белокочанной и свеклы	100	1,60	7,10	5,90	94,00	0,03	21,80	0,00	3,20	46,00	34,00	17,00	0,90				
366	Бефстроганов из отварной говядины	120	18,16	16,56	2,88	232,80	0,06	0,80	0,01	0,56	32,00	189,60	23,20	2,64				
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,40	0,28	0,00	0,06	0,82	19,00	270,20	180,40	6,06				
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30				
110	Хлеб столовый (ржанно-пшеничный) 2	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17				
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66				
			37,80	34,96	112,94	919,50	0,49	22,60	0,07	5,24	130,50	583,20	244,10	11,73				
УЖИН 2																		
516	Кефир, ацидофильн, простокваша, ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20				
112	Фрукты свежие (мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10				
			6,60	5,20	15,50	138,00	0,14	39,40	0,04	0,20	275,00	197,00	39,00	0,30				
			130,22	138,92	506,52	3786,05	1,79	109,31	1,33	15,76	1374,64	2245,88	650,51	30,02				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:															99%			

Шеф-повар: Наговицкая Н.Б.

Калькулятор: Комбарова А.С.

Примерное четырнадцатидневное меню КОГОУ «Кировский колледский корпус»

День: Воскресенье
Неделя: Первая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					Сут %
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
264	ЗАВТРАК Каша молочная пшеничная жидкая	250	9,25	9,35	45,62	303,75	0,18	1,68	0,08	1,00	170,25	252,25	48,50	2,40	20%				
301	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10					
105	Масло сливочное	20	0,10	16,50	0,16	149,60	0,00	0,00	0,12	0,20	2,40	3,80	0,00	0,04					
111	Батон парезной	90	6,75	2,61	46,26	235,80	0,10	0,00	0,00	1,53	17,10	58,50	11,70	1,08					
	ЗАВТРАК 2		19,30	31,16	107,94	768,15	0,31	2,98	0,21	2,73	315,75	404,55	74,20	3,62					
518	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80	4%				
388	Вафли	45	0,57	0,67	15,66	71,69	0,00	0,00	0,00	0,00	3,24	7,29	2,03	0,31					
			1,57	0,87	15,86	163,69	0,02	4,00	0,00	0,00	17,24	7,29	2,03	3,11					
131	ОБЕД Свекольник	250	4,10	5,27	16,75	128,52	0,08	16,63	0,00	0,00	34,25	59,08	25,55	1,45	31%				
2	Салат витаминный	100	1,10	10,10	10,60	138,00	0,04	15,40	0,00	4,60	30,00	29,00	18,00	0,90					
479	Сметана	20	0,52	3,00	0,72	32,40	0,01	0,08	0,02	0,00	17,60	12,20	1,80	0,04					
396	Жаркое по-домашнему из мясных консервов "Говядина тушеная"	250	21,25	22,00	17,88	355,00	0,10	9,88	0,10	0,75	31,25	245,00	47,50	3,75					
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50					
108	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	0,11	0,00	0,00	0,00	20,00	65,00	14,00	1,10					
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3,96	0,72	20,40	108,60	0,11	0,00	0,00	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34					
300	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00					
			44,13	46,49	142,85	1170,52	0,48	42,48	0,22	5,55	204,10	601,08	147,05	12,08					
	ПОЛДНИК																		
317	Пудинг из творога паровой	150	20,90	16,30	33,00	362,00	0,09	0,30	0,11	0,60	183,00	284,00	32,00	1,40	18%				
497	Какао с молоком (2-й вариант)	200	5,00	4,40	31,70	186,00	0,06	1,70	0,04	0,00	163,00	150,00	39,00	1,30					
112	Плоды свежие (яблоки)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40					
479	Сметана	20	0,52	3,00	0,72	32,40	0,01	0,08	0,02	0,00	17,60	12,20	1,80	0,04					
			27,22	24,50	85,02	674,40	0,22	22,08	0,17	1,00	395,60	468,20	90,80	7,14					
	УЖИН																		
66	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	100	1,70	5,30	10,50	96,00	0,08	13,10	0,00	2,40	19,00	49,00	21,00	0,70	22%				
412	Котлеты, биточки, шницели припущенные	120	18,88	17,62	12,22	278,28	0,12	2,00	0,06	0,00	56,41	147,10	16,04	1,88					
291	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,90	38,72	193,20	0,08	0,02	0,00	1,06	7,60	47,60	10,80	1,04					
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40					
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) 2 вариант	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17					
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66					
	УЖИН 2																		
517	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20					
112	Плоды свежие (груши)	100	10,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,20					
			137,38	134,38	495,33	3821,54	1,51	95,66	0,70	13,80	1309,40	2013,21	426,41	34,20					

Шеф-повар:  Наговицына Н.Б.
Калькулятор:  Комбарова А.С.

Примерное четырнадцатидневное меню КОГОУ «Кировский кадетский корпус»

День: Вторник
Неделя: Вторая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Сут %
			белки	жары	4	5	6	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15								
268	ЗАВТРАК Каша рисовая молочная жидкая	250	6,92	10,77	40,50	286,75	0,08	1,93	0,08	0,23	179,25	189,75	39,50	0,55	19%							
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40								
111	Батон парижский	90	6,75	2,61	46,26	235,80	0,10	0,00	0,00	1,53	17,10	38,50	11,70	1,08								
105	Масло сливочное	20	0,10	16,50	0,16	149,60	0,00	0,00	0,12	0,20	2,40	3,80	0,00	0,04								
			13,87	29,88	102,12	733,15	0,17	4,73	0,19	1,96	212,95	256,05	53,20	2,07								
493	ЗАВТРАК 2 Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30	5%							
589	Пряники 2 вариант	90	2,39	1,90	30,38	148,23	0,04	0,00	0,00	0,00	4,46	20,25	3,65	0,32								
			2,49	1,90	45,38	208,23	0,04	0,00	0,00	0,00	15,46	23,25	4,65	0,62								
144	ОБЕД Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	7,35	3,77	21,93	149,77	0,25	14,88	0,00	0,00	37,93	43,88	16,33	2,10	34%							
61	Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,90	10,10	5,90	122,00	0,07	4,60	0,00	4,70	22,00	53,00	27,00	0,60								
366	Бефстроганов из отварной говядины	120	18,16	16,56	2,88	232,80	0,06	0,80	0,01	0,56	32,00	189,60	23,20	2,64								
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,40	0,28	0,00	0,06	0,82	19,00	270,20	180,40	6,06								
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10								
108	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	0,11	0,00	0,00	0,00	20,00	65,00	14,00	1,10								
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3,96	0,72	20,40	108,60	0,11	0,00	0,00	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34								
			51,77	42,41	178,75	1307,57	0,88	20,28	0,07	6,08	152,93	716,48	289,12	14,94								
573	ПОЛДНИК "Требшок" из дрожжевого теста	75	7,50	4,88	61,75	321,25	0,09	0,13	0,04	1,13	18,75	65,00	12,50	1,13	15%							
497	Какао с молоком (2-й вариант)	200	5,00	4,40	31,70	186,00	0,06	1,70	0,04	0,00	163,00	150,00	39,00	1,30								
112	Плоды свежие (яблоки)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40								
			13,30	10,08	113,05	601,25	0,21	21,83	0,08	1,53	213,75	237,00	69,50	6,83								
7	УЖИН Салат из моркови	100	1,10	10,10	9,10	132,00	0,04	3,20	0,00	4,70	24,00	49,00	33,00	0,60	21%							
390	Тертени из говядины с рисом ("сжак")	120	11,40	18,36	13,68	265,20	0,06	0,96	0,60	0,60	25,20	129,60	19,20	1,80								
195	Рагу из овощей	200	4,00	10,70	17,00	180,00	0,12	15,30	0,02	3,90	68,00	105,00	39,00	1,40								
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30								
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) 2 вариант	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17								
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66								
			23,14	40,00	94,50	832,50	0,34	19,46	0,62	9,86	150,70	373,00	114,70	5,93								
517	УЖИН 2 Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20	5%							
112	Плоды свежие (майдари)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10								
			10,80	6,60	24,50	212,00	0,12	39,20	0,04	0,20	273,00	199,00	39,00	0,30								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		115,37	130,87	558,30	3894,70	1,76	105,49	1,00	19,62	1018,78	1804,78	570,17	30,69	99%							

Шеф-повар:  Наговицына Н.Б.
Калькулятор: Комбарова А.С.

Примерное четырнадцатидневное меню КОГОУ «Кировский кадетский корпус»

День: Среда
Неделя: Вторая
Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции н, г	Пищевые вещества, г					Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг								Минеральные вещества, мг					Сут %
			белки	жиры	углевод	клетчатка	волокно		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15								
	ЗАВТРАК																					
267	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,75	11,83	44,75	354,50	0,25	1,83	0,08	0,20	180,75	241,25	53,75	1,50								
100	Сыр сычужный твердый порциями	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18					19%			
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10								
111	Багет порезной	90	6,75	2,61	46,26	235,80	0,10	0,00	0,00	1,53	17,10	58,50	11,70	1,08								
			24,82	22,36	106,91	737,90	0,40	3,27	0,14	1,83	503,85	507,75	89,45	2,86								
	ЗАВТРАК 2																					
	Салат овощные, фруктовые и ягодные (абсолютный)	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80					5%			
518	Печенье	50	1,85	2,35	18,27	101,75	0,03	0,00	0,00	0,00	6,50	21,00	7,50	0,35								
590			2,85	2,55	18,47	193,75	0,05	4,00	0,00	0,00	20,50	21,00	7,50	3,15								
	ОБЕД																					
128	Борщ с капустой и картофелем	250	3,65	5,17	11,90	106,70	0,05	18,63	0,00	0,00	41,95	40,80	20,00	1,03								
44	Салат из капусты белокачанной и свеклы	100	1,60	7,10	5,90	94,00	0,03	21,80	0,00	3,20	46,00	34,00	17,00	0,90								
404	Птица отварная	120	31,44	31,57	0,62	411,73	0,12	10,98	0,17	0,00	40,97	287,75	35,23	2,87								
414	Рис отварной	200	4,92	8,10	45,08	272,80	0,04	0,00	0,06	0,38	6,80	94,40	30,40	0,70					34%			
513	Компот из вишен и яблок	200	0,20	0,10	24,10	98,00	0,00	2,10	0,00	0,10	11,00	8,00	7,00	0,70								
108	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	0,11	0,00	0,00	0,00	20,00	65,00	14,00	1,10								
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3,96	0,72	20,40	108,60	0,11	0,00	0,00	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34								
479	Сметана	20	0,16	0,90	0,22	9,72	0,00	0,02	0,01	0,00	5,28	3,66	0,54	0,01								
			53,53	54,46	157,42	1336,55	0,46	53,53	0,23	3,68	193,00	628,41	152,37	9,65								
	ПОЛДНИК																					
559	Булочка "Веснушка"	75	5,87	4,63	42,75	236,25	0,08	0,00	0,04	0,88	12,50	47,50	8,75	0,75								
497	Какао с молоком (2-й вариант)	200	5,00	4,40	31,70	186,00	0,06	1,70	0,04	0,00	163,00	150,00	39,00	1,30					16%			
112	Плоды свежие (бананы)	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,00	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20								
			13,87	10,03	116,45	614,25	0,22	21,70	0,08	1,68	191,50	253,50	131,75	3,25								
	УЖИН																					
76	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80								
412	Котлеты, биточки, пинцели припущенные	120	18,88	17,62	12,22	278,28	0,12	2,00	0,06	0,00	56,41	147,10	16,04	1,88								
291	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,90	38,72	193,20	0,08	0,02	0,00	1,06	7,60	47,60	10,80	1,04								
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	13,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40					23%			
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) 2 вариант	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17								
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66								
456	Супе красный основной	50	0,73	1,21	4,64	32,35	0,01	1,34	0,01	0,14	4,90	13,40	6,90	0,29								
			35,09	31,37	117,30	890,13	0,37	14,56	0,07	6,46	128,61	338,50	76,24	6,24								
	УЖИН 2																					
516	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20					4%			
112	Плоды свежие (манго)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10								
			6,60	5,20	15,50	138,00	0,14	39,40	0,04	0,20	275,00	197,00	39,00	0,30								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		136,76	125,97	532,05	3910,58	1,63	136,46	0,56	13,84	1312,46	1946,15	496,32	25,44					101%			

Шеф-повар:  Наivolina Н.Б.
Калькулятор:  Комбарова А.С.

Примерное четырехнадцатидневное меню КОГОУ «Кировский кадетский корпус»

День: Четверг
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					Сутт %					
			белки		жир	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe									
			4	5												6	8	9		10	11	12	13	14
1	ЗАВТРАК	3																						
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	8,95	11,75	36,00	285,50	0,20	1,93	0,08	0,68	196,00	257,50	69,50	1,55										22%
105	Масло сливочное	20	0,10	16,50	0,16	149,60	0,00	0,00	0,12	0,20	2,40	3,80	0,00	0,04										
497	Кавео с молоком (2-й вариант)	200	5,00	4,40	31,70	186,00	0,06	1,70	0,04	0,00	163,00	150,00	39,00	1,30										
111	Багет парижский	90	6,75	2,61	46,26	235,80	0,10	0,00	0,00	1,53	17,10	58,50	11,70	1,08										
			20,80	35,26	114,12	856,90	0,36	3,63	0,23	2,41	378,50	469,80	120,20	3,97										
	ЗАВТРАК 2																							
518	Сок овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80										5%
590	Печенье	50	1,85	2,35	18,27	101,75	0,03	0,00	0,00	0,00	6,50	21,00	7,50	0,35										
			2,85	2,55	18,47	193,75	0,05	4,00	0,00	0,00	20,50	21,00	7,50	3,15										
	ОБЕД																							
151	Уха рыбачья	250	8,40	20,23	13,67	270,60	0,15	16,53	0,00	0,00	37,25	113,30	31,13	1,05										
7	Салат из моркови	100	1,10	10,10	9,10	132,00	0,04	3,20	0,00	4,70	24,00	49,00	33,00	0,60										
398	Печень говяжья по-строгановски	120	19,63	15,06	4,69	232,37	0,31	9,28	8,77	5,89	25,09	344,72	19,63	7,31										
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,40	0,28	0,00	0,06	0,82	19,00	270,20	180,40	6,06										
520	Напиток клюквенный	200	0,10	0,00	20,70	83,00	0,00	1,20	0,00	0,00	3,00	2,00	3,00	0,20										
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3,96	0,72	20,40	108,60	0,11	0,00	0,00	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34										
108	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	0,11	0,00	0,00	0,00	20,00	65,00	14,00	1,10										
			52,19	57,37	167,20	1398,97	1,00	30,20	8,83	11,41	149,34	939,02	309,36	18,66										
	ПОЛДНИК																							
553	Шанежка с картофелем	75	7,88	7,75	41,50	267,50	0,13	5,00	0,06	0,88	56,25	103,75	22,50	1,13										
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10										12%
112	Плоды свежие (яблоки)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40										
			10,08	8,55	90,10	483,50	0,19	25,00	0,06	1,28	89,25	125,75	40,50	5,63										
	УЖИН																							
66	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	100	1,70	5,30	10,50	96,00	0,08	13,10	0,00	2,40	19,00	49,00	21,00	0,70										
410	Фрикадельки из кур	120	17,12	14,88	9,12	286,08	0,06	0,96	0,08	0,00	49,60	120,00	19,20	1,44										
423	Капуста тушеная	200	7,40	7,20	7,80	126,00	0,08	34,00	0,06	1,40	122,00	110,00	48,00	2,00										
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30										20%
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) 2 вариант	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17										
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66										
			32,86	28,22	82,14	763,38	0,34	48,06	0,14	4,46	224,10	368,40	111,70	6,27										
	УЖИН 2																							
517	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20										
112	Плоды свежие (макларин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10										5%
			10,80	6,60	24,50	212,00	0,12	39,20	0,04	0,20	273,00	199,00	39,00	0,30										
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		129,58	138,55	496,53	3908,50	2,06	150,09	9,31	19,75	1134,69	2122,97	628,26	37,97										100%

Шеф-повар:  Наговицына Н.Б.
 Калькулятор:  Камбаровна А.С.

Примерное четырнадцатидневное меню КОГОУ «Кировский кадетский корпус»

День : Пятница
Неделя: Вторая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					Сут.%
			белки	жиры	углевод	клетчатка		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
	ЗАВТРАК																			
262	Каша манная молочная жидкая	250	7,75	9,33	38,58	269,25	0,10	1,73	0,08	0,65	166,00	151,50	25,25	0,55	18%					
100	Сыр с мягким творогом	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18						
501	Кефирный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10						
111	Батон нарезной	90	6,75	2,61	46,26	235,80	0,10	0,00	0,00	1,53	17,10	58,50	11,70	1,08						
			22,82	19,86	100,74	652,65	0,25	3,17	0,14	2,28	489,10	418,00	60,95	1,91						
	ЗАВТРАК 2																			
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30	7%					
300	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00						
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66						
			9,76	5,08	44,82	264,00	0,10	0,00	0,10	0,86	45,00	119,00	14,40	1,96						
	ОБЕД																			
157	Суп с макаронными изделиями	250	3,12	5,10	4,47	74,23	0,03	1,63	0,00	0,00	7,43	10,05	2,08	0,25	32%					
48	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,60	10,10	3,00	109,00	0,20	18,90	0,00	4,50	43,00	32,00	15,00	0,60						
333	Рыба жареная	120	30,14	17,76	5,80	303,49	0,32	1,33	0,05	0,00	28,56	285,60	42,84	0,96						
429	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184,00	0,18	6,80	0,06	0,20	52,00	114,00	38,00	1,40						
507	Компот из свежих плодов или ягод (из ягод)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10						
110	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	0,11	0,00	0,00	0,00	20,00	65,00	14,00	1,10						
118	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3,96	0,72	20,40	108,60	0,11	0,00	0,00	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34						
589	Пряники	45	1,19	0,95	15,19	74,11	0,02	0,00	0,00	0,00	2,23	10,13	1,82	0,16						
			52,31	44,43	142,96	1184,43	0,99	32,96	0,11	4,90	196,21	627,58	155,94	7,91						
	ПОЛДНИК																			
570	Сдоба обыкновенная	75	6,38	3,50	44,12	233,75	0,09	0,00	0,02	0,88	11,25	47,50	8,75	0,75	13%					
497	Какао с молоком (2-й вариант)	200	5,00	4,40	31,70	186,00	0,06	1,70	0,04	0,00	163,00	150,00	39,00	1,30						
112	Плоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,20						
			11,78	8,20	86,12	466,75	0,17	6,70	0,06	1,28	193,25	213,50	59,75	4,25						
	УЖИН																			
61	Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,90	10,10	5,90	122,00	0,07	4,60	0,00	4,70	22,00	53,00	27,00	0,60	25%					
381	Котлеты, биточки, шницели	120	21,36	21,00	17,16	343,20	0,11	0,00	0,05	0,60	46,80	222,00	31,20	3,36						
291	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,90	38,72	193,20	0,08	0,02	0,00	1,06	7,60	47,60	10,80	1,04						
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30						
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) 2 вариант	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	5%					
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66						
			37,44	32,84	116,50	913,70	0,38	4,62	0,05	7,02	109,90	412,00	92,50	7,13						
	УЖИН 2																			
516	Кефир, ананасовый сок, ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	100%					
112	Плоды свежие (яблоки)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40						
			6,60	5,80	27,60	194,00	0,14	21,40	0,04	0,40	272,00	202,00	46,00	4,60						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		140,71	116,21	518,74	3675,53	2,02	68,84	0,50	16,74	1305,46	1992,07	429,54	27,76						

Шеф-повар: 
Калькулятор: Комбарова А.С.

Примерное четырнадцатидневное меню КОГОАУ «Кировский кадетский корпус»

День: суббота

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг					Сут %
			белки	жиры	оли	углев	оль	6		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Ca	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15											
	ЗАВТРАК																								
295	Молочные изделия отварные с сыром	250	12,27	15,55	35,60	330,97	0,10	0,70	0,10	0,00	280,25	135,00	15,48	1,30						20%					
105	Масло сливочное	20	0,10	16,50	0,16	149,60	0,00	0,00	0,12	0,20	2,40	3,80	0,00	0,04											
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10											
111	Вагон ларезной	90	6,75	2,61	46,26	235,80	0,10	0,00	0,00	1,53	17,10	58,50	11,70	1,08											
			22,32	37,36	97,92	795,37	0,24	2,00	0,24	1,73	425,75	287,30	41,18	2,52											
	ЗАВТРАК 2																								
518	Соки овощные, фруктовые и ягодные (апельсинный)	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80						4%					
588	Вафли	45	0,57	0,67	15,66	71,69	0,00	0,00	0,00	0,00	3,24	7,29	2,03	3,11											
			1,57	0,87	15,86	163,69	0,02	4,00	0,00	0,00	17,24	7,29	2,03	3,11											
	ОБЕД																								
134	Рассольник ленинградский	250	3,85	5,35	14,67	121,02	0,10	16,75	0,00	0,00	15,83	51,73	18,60	0,90											
73	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,10	6,90	21,90	162,00	0,09	10,20	0,00	3,10	20,00	86,00	34,00	1,30											
479	Сметана	20	0,52	3,00	0,72	32,40	0,01	0,08	0,02	0,00	17,60	12,20	1,80	0,04											
237	Каша гречневая рассычатая	200	11,40	10,46	49,44	337,40	0,28	0,00	0,06	0,82	19,00	270,20	180,40	6,06						36%					
412	Котлеты, биточки, шницели припущенные	120	18,88	17,62	12,22	278,28	0,12	2,00	0,06	0,00	56,41	147,10	16,04	1,88											
108	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	0,11	0,00	0,00	0,00	20,00	65,00	14,00	1,10											
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3,96	0,72	20,40	108,60	0,11	0,00	0,00	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34											
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50											
456	Соус красный основной	50	0,73	1,21	4,64	32,35	0,01	1,34	0,01	0,14	4,90	13,40	6,90	0,29											
			50,54	46,06	200,19	1417,05	0,83	30,87	0,15	4,06	202,74	759,42	306,94	15,41											
	ПОЛДНИК																								
317	Пудинг из творога паровой	150	20,90	16,30	33,00	362,00	0,09	0,30	0,11	0,60	183,00	284,00	32,00	1,40											
112	Плоды свежие (яблоки)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40						15%					
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10											
479	Сметана	20	0,52	3,00	0,72	32,40	0,01	0,08	0,02	0,00	17,60	12,20	1,80	0,04											
			23,62	20,10	82,32	610,40	0,16	20,38	0,13	1,00	233,60	318,20	51,80	5,94											
	УЖИН																								
7	Салат из моркови	100	1,10	10,10	9,10	132,00	0,04	3,20	0,00	4,70	24,00	49,00	33,00	0,60											
396	Жаркое по-домашнему из мясных консервов "Говядина тушеная"	250	21,25	22,00	17,88	355,00	0,10	9,88	0,10	0,75	31,25	245,00	47,50	3,75											
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30						19%					
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66											
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) 2 вариант	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17											
			28,99	32,94	81,70	742,30	0,26	13,08	0,10	6,11	88,75	383,40	104,00	6,48											
	УЖИН 2																								
517	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20											
112	Плоды свежие (манго)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10						5%					
			10,80	6,60	24,50	212,00	0,12	39,20	0,04	0,20	273,00	199,00	39,00	0,30											
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		137,84	145,93	502,49	3940,81	1,63	109,53	0,65	13,10	1241,08	1954,61	544,94	33,75						99%					

Шеф-повар:  Наговицына Н.Б.

Калькулятор:  Камбаровна А.С.

Примерное сорокдвадцатидневное меню КОГОУ «Кировский кадетский корпус»

День: Воскресенье

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рещ.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					Сут %
			белки	жиры	углевод	кб		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
	ЗАВТРАК																			
260	Каши "Дружба"	250	6,58	14,57	31,32	282,75	0,10	1,65	0,10	0,25	158,25	175,50	38,25	0,70						
100	Сыр сазукашый твердый порциями	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18	21%					
497	Какао с молоком (2-й вариант)	200	5,00	4,40	31,70	186,00	0,06	1,70	0,04	0,00	163,00	150,00	39,00	1,30						
111	Батон нарезной	90	6,75	2,61	46,26	235,80	0,10	0,00	0,00	1,53	17,10	58,50	11,70	1,08						
			23,45	26,80	109,28	773,15	0,27	3,49	0,19	1,88	518,35	502,00	98,95	3,26						
	ЗАВТРАК 2																			
518	Соки овощные, фруктовые и ягодные (аблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80	5%					
590	Печенье	50	1,85	2,35	18,27	101,75	0,05	4,00	0,00	0,00	6,50	21,00	7,50	0,35						
			2,85	2,55	18,47	193,75	0,03	4,00	0,00	0,00	20,50	21,00	7,50	3,15						
	ОБЕД																			
131	Сметанник	250	4,10	5,27	16,75	128,52	0,08	16,63	0,00	0,00	34,25	59,08	25,55	1,45						
1	Салат из капусты белокочаный	100	2,10	10,10	9,30	136,00	0,04	23,60	0,00	4,50	56,00	43,00	21,00	0,80						
479	Сметана	20	0,52	3,00	0,72	32,40	0,01	0,08	0,02	0,00	17,60	12,20	1,80	0,04						
406	Шош из отварной птицы	250	19,05	18,93	45,12	427,37	0,03	1,55	0,00	6,43	39,28	158,33	36,90	1,55	32%					
507	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10						
108	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	0,11	0,00	0,00	0,00	20,00	65,00	14,00	1,10						
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3,96	0,72	20,40	108,60	0,11	0,00	0,00	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34						
			37,83	39,02	164,59	1163,89	0,39	48,16	0,02	11,13	210,13	448,40	141,45	8,38						
	ПОЛДНИК																			
301	Омлет натуральный	200	17,24	26,76	4,62	326,16	0,12	0,62	0,40	0,92	163,08	307,70	24,62	3,08						
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10						
112	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10						
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66						
			25,80	30,14	57,54	584,16	0,29	39,92	0,42	1,78	336,08	453,70	58,02	3,94						
	УЖИН																			
50	Салат из свежых отварной	100	1,50	5,50	8,40	89,00	0,02	5,70	0,00	2,30	33,00	38,00	19,00	1,30						
389	Терфет из говядины паровые	120	16,56	15,24	10,44	244,80	0,07	3,00	0,02	0,60	22,80	183,60	25,20	2,64						
429	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184,00	0,18	6,80	0,06	0,20	52,00	114,00	38,00	1,40						
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30	21%					
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) 2 вариант	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17						
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66						
			28,90	30,38	95,36	773,10	0,39	15,50	0,08	3,76	141,30	425,00	105,70	7,47						
	УЖИН 2																			
516	Кефир, ацидофильн, простокваша, ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	5%					
112	Плоды свежие (яблоки)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40						
			6,60	5,80	27,60	194,00	0,14	21,40	0,04	0,40	272,00	202,00	46,00	4,60						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		125,43	134,69	472,84	3682,05	1,52	132,47	0,75	18,95	1498,36	2052,10	457,62	30,80	100%					

Шеф-повар:  Науговичина Н.Б.

Камбулгор:  Комбарова А.С.

Примерное четырнадцатидневное меню КОГОАУ «Жировский кадетский корпус»

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Химический состав за плановый период	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	1 819,03	1 829,86	7 235,31	53 765,20	24,55	1 546,16	26,96	223,05	17 109,98	27 440,57	7 164,53	434,76

Шеф-повар:  Наговицына Н.Б.

Калькулятор  Комбарова А.С.