

«Утверждаю»
Директор ГБОУ «Икшурминская
кадетская школа-интернат
имени Байкиева К.С.»
_____Хидиятуллин А.Н.

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для бесплатного горячего питания обучающихся 1-4 классов
на 2023/2024 учебный год

ГБОУ «Икшурминская кадетская школа-интернат
имени Байкиева К.С.»



Одноразовое питание. День 1-й

Наименование приема пищи	раздел	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход, г.	энергетич.ценность(ккал)	белки,г	жиры, г	углеводы, г
завтрак	закуска	21	Салат "Витаминный"	60	72	1,2	3,6	8,8
	2 блюдо	99	Шницель из говядины	80	209,59	13,7	13,67	8,7
	гарнир	312	пюре картофельное	150	172	3,09	8,28	22
	напиток	278	компот из сухофруктов	200	110	1	0,6	27,5
	хлеб		хлеб пшеничный	30	71	2,28	0,24	14,6
	хлеб черный		хлеб ржаной	20	35	1,3	0,2	7
			ИТОГО	540	669,59	22,57	26,59	88,6

Одноразовое питание. День 2-й

Наименование приема пищи	раздел	№ тех. карты	Наименование блюда	выход, г	энергетическая ценность (ккал)	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г
завтрак	закуска	39	салат "Студенческий"	60	109	3	8,4	5,4
	2 блюдо	дели 2015	котлеты из говядины	80	209,59	13,7	13,67	8,7
	гарнир	1	каша гречневая рассыпчатая	150	245,89	7,5	6,75	37,29
	напиток	278	компот из сухофруктов	200	110	1	0,6	27,5
	хлеб		хлеб пшеничный	30	71	2,28	0,24	14,6
	хлеб черный		хлеб ржаной	20	35	1,3	0,2	7
			ИТОГО	540	780,48	28,78	29,86	100,49

Одноразовое питание. День 3-й

Наименование приема пищи	раздел	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход, г.	энергетическая ценность (ккал)	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г
завтрак	закуска	59	салат из моркови с черносливом	50	19,95	0,6	0,03	13,7
	2 блюдо	260	гуляш	90	154,8	12,6	10,8	3,24
	гарнир	203	макароны отварные	150	168,6	5,6	4,51	26,47
	напиток	278	компот из сухофруктов	200	110	1	0,6	27,5
	хлеб		хлеб пшеничный	30	71	2,28	0,24	14,6
	хлеб черный		хлеб ржаной	20	35	1,3	0,2	7
	фрукты		фрукты свежие	167	160	2,51	0,84	35,07
			ИТОГО	707	719,35	25,89	17,22	127,58

Одноразовое питание. День 4-й

Наименование приема пищи	раздел	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход, г.	Энергет. Ценность (ккал)	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г
завтрак	закуска	21	Салат "Витаминный"	60	72	1,2	3,6	8,8
	2 блюдо	229	рыба тушеная в томате с овощами	100	346,5	14,6	12,6	46,8
	гарнир	312	пюре картофельное	150	172	3,09	8,28	22
	напиток	278	компот из сухофруктов	200	110	1	0,6	27,5
	хлеб		хлеб пшеничный	30	71	2,28	0,24	14,6
	хлеб черный		хлеб ржаной	20	35	1,3	0,2	7
			ИТОГО	560	806,5	23,47	25,52	126,7

Одноразовое питание. День 5-й

Наименование приема пищи	раздел	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход, г.	Энергет. Ценность (ккал)	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г
завтрак	закуска	36	салат картофельный с зеленым горошком	50	72	1,65	5	5,5
	2 блюдо	99	котлеты из говядины	80	209,59	13,7	13,67	8,7
	гарнир	71	каша пшеничная	150	186	10,72	9,97	13,05
	напиток	278	компот из сухофруктов	200	110	1	0,6	27,5
	хлеб		хлеб пшеничный	30	71	2,28	0,24	14,6
	хлеб черный		хлеб ржаной	20	35	1,3	0,2	7
			ИТОГО	530	683,59	30,65	29,68	76,35

Одноразовое питание. День 6-й

Наименование приема пищи	раздел	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход, г.	Энергет. Ценность (ккал)	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г
завтрак	закуска	9	салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	61	2,9	6	3,1
	2 блюдо	97	запеканка картофельная с отварным мясом	200	303,88	17	16,7	14,56
	напиток	278	компот из сухофруктов	200	110	1	0,6	27,5
	хлеб		хлеб пшеничный	30	71	2,28	0,24	14,6
	хлеб черный		хлеб ржаной	20	35	1,3	0,2	7
			ИТОГО	510	580,88	24,48	23,74	66,76

Одноразовое питание. День 7-й

Наименование приема пищи	раздел	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход, г.	Энергет. Ценность (ккал)	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г
завтрак	закуска	7	салат из моркови и изюма	50	79,5	0,6	3,5	12,4
	2 блюдо		жаркое по домашнему	250	620	40,5	33,75	39,5
	напиток	278	компот из сухофруктов	200	110	1	0,6	27,5
	хлеб		хлеб пшеничный	30	71	2,28	0,24	14,6
	хлеб черный		хлеб ржаной	20	35	1,3	0,2	7
			ИТОГО	550	915,5	45,68	38,29	101

Одноразовое питание. День 8-й

Наименование приема пищи	раздел	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход, г.	Энергет. Ценность (ккал)	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г
завтрак	закуска	39	салат "Студенческий"	60	109	3	8,4	5,4
	2 блюдо	дели 2015	шницель из говядины	80	209,59	13,7	13,67	8,7
	гарнир	1	каша гречневая рассыпчатая	150	245,89	7,5	6,75	37,29
	напиток	278	компот из сухофруктов	200	110	1	0,6	27,5
	хлеб		хлеб пшеничный	30	71	2,28	0,24	14,6
	хлеб черный		хлеб ржаной	20	35	1,3	0,2	7
			ИТОГО	540	780,48	28,78	29,86	100,49

Одноразовое питание. День 9-й

Наименование приема пищи	раздел	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход, г.	Энергет. Ценность (ккал)	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г
завтрак	закуска	9	салат из белокочанной капусты с консервированной кукурузой	60	61	2,9	6	3,10
	2 блюдо	260	гуляш	90	154,8	12,6	10,8	3,24
	гарнир	312	пюре картофельное	150	172	3,09	8,28	22
	напиток	278	компот из сухофруктов	200	110	1	0,6	27,5
	хлеб		хлеб пшеничный	30	71	2,28	0,24	14,6
	хлеб черный		хлеб ржаной	20	35	1,3	0,2	7
			ИТОГО	550	603,8	23,17	26,12	77,44

Одноразовое питание. День 10-й

Наименование приема пищи	раздел	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход, г.	Энергет. Ценность (ккал)	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г
завтрак	закуска		свекла отварная	60	18,66	0,66	0,12	2,28
	2 блюдо	83	биточки рыбные	60	200,89	15	12,7	7,5
	гарнир	312	пюре картофельное	150	172	3,09	8,28	22
	напиток	278	компот из сухофруктов	200	110	1	0,6	27,5
	хлеб		хлеб пшеничный	30	71	2,28	0,24	14,6
	хлеб черный		хлеб ржаной	20	35	1,3	0,2	7
			ИТОГО	520	607,55	23,33	22,14	80,88

Одноразовое питание. День 11-й

Наименование приема пищи	раздел	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход, г.	Энергет. Ценность (ккал)	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г
Горячий завтрак	закуска	36	салат картофельный с зеленым горошком	50	72	1,65	5	5,5
	2 блюдо	дели 2015	шницель из говядины	80	209,59	13,7	13,67	8,7
	гарнир	421	макароны запеченные с сыром	150	233,91	8,02	8,45	34,47
	напиток	278	компот из сухофруктов	200	110	1	0,6	27,5
	хлеб		хлеб пшеничный	30	71	2,28	0,24	14,6
	хлеб черный		хлеб ржаной	20	35	1,3	0,2	7
			ИТОГО	530	731,5	27,95	28,16	97,77

Одноразовое питание. День 12-й

Наименование приема пищи	раздел	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход, г.	Энергет. Ценность (ккал)	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г
Горячий завтрак	закуска	45	салат из белокочанной капусты	50	30,2	0,65	1,62	3,23
	2 блюдо	83	котлеты рыбные	60	200,89	15	12,7	7,5
	гарнир	312	пюре картофельное	150	172	3,09	8,28	22
	напиток	278	компот из сухофруктов	200	110	1	0,6	27,5
	хлеб		хлеб пшеничный	30	71	2,28	0,24	14,6
	хлеб черный		хлеб ржаной	20	35	1,3	0,2	7
			ИТОГО	510	619,09	23,32	23,64	81,83

Лист согласования				Тип согласования: последовательное
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Хидиятуллин А.Н.		Подписано 20.01.2024 - 11:01	-