Наименование учреждения:

КГБОУ «Ачинский кадетский корпус имени Героя Советского Союза Г. Г. Голубева»

Утверждаю:

Директор Сурков Андрей Николаевич

Меню четырнадцатидневное

Для детей с круглосуточным пребыванием в учреждении

Возрастная категория: 9-11 классы

Сезон: осень-зима-весна

Меню составлено в соответствии с документом: Законодательное собрание Красноярского края Закон Красноярского края о кадетских корпусах и мариинских женских гимназиях от 26 мая 2016 года N 10-4565

Меню составлено на основании сборников рецептур:

1. **Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с.**

2. **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

3. **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544с.**

КГБОУ «Ачинский кадетский корпус имени Героя Советского Союза

Утверждаю
Директор
Сурков Андрей Николаевич

МЕНЮ

9-11 класс

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 64	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 93	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ 76	БУТЕРБРОД СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 70	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 93	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ 76	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 64
КАША "ДРУЖБА" 250	КАША "ЯНТАРНАЯ" (ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ) 250	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 250	КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ 250	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 280	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 250	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250
КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50
Обед						
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) 150	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 150	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 200	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 200	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ 150	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 200	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 200
БОРЩ С МЯСОМ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 300	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ МЯСНОЙ 250	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 300	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (МЯСНОЙ) 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 250	СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ 300
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ 100	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 100	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 120	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ 100	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ 350	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ 150	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ 280
СОУС СМЕТАННЫЙ №330 30	СОУС ТОМАТНЫЙ №348 30	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 230	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 250	СОК В АССОРТИМЕНТЕ 200	СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С КАПУСТОЙ ТУШЕНОЙ) 250	СОК В АССОРТИМЕНТЕ 200
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 250	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 230	СОК В АССОРТИМЕНТЕ 200	СОК В АССОРТИМЕНТЕ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 75	СОК В АССОРТИМЕНТЕ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 75
СОК В АССОРТИМЕНТЕ 200	СОК В АССОРТИМЕНТЕ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 75	ХЛЕБ РЖАНОЙ 75	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 75	ХЛЕБ РЖАНОЙ 75	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 75
ХЛЕБ РЖАНОЙ 75	ХЛЕБ РЖАНОЙ 75	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 75	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 75		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 75	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 75	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 75					
Полдник						
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ 100	ОЛАДЬИ С ЯБЛОКАМИ 100	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ 250/30	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ 100	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ 80	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ 280	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КАПУСТОЙ 100

ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ 400	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ 300	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ 400	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ 300	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ 400	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ 300	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ 400
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200
Ужин						
ПОМИДОР ПОРЦИОННО (СВЕЖИЙ ИЛИ СОЛЕНЫЙ) 200	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ 200	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУКУРУЗОЙ 150	ТОМАТЫ В СОБСТВЕННОМ СОКУ 200	ОВОЩИ ПОРЦИОННО (СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕНЫЕ) 200	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУКУРУЗОЙ 150	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С КАЛЬМАРАМИ 200
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 100	КАЛЬМАРЫ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 120	ГОВЯДИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ И ТОМАТАМИ 350	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ 120	СЕРДЦЕ В СОУСЕ 120	АЗУ 350	КНЕЛИ РЫБНЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ 150
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 250	РИС С ОВОЩАМИ 250	ЧАЙ С САХАРОМ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 250	РИС С ОВОЩАМИ 250	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ЯЙЦОМ И КАПУСТОЙ 250
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 75	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И КУРАГИ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 75	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 75	ХЛЕБ РЖАНОЙ 75	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 75	ХЛЕБ РЖАНОЙ 75	ХЛЕБ РЖАНОЙ 75	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 75	ХЛЕБ РЖАНОЙ 75
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 75	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 75		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 75	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 75		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 75
Ужин 2						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ 200	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ 200	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ 200	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ 200	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ 200	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ 200	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ 200
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ 40	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ 40	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ 40	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ 40	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ 40	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ 40	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ 40

КГБОУ «Ачинский кадетский корпус имени Героя Советского Союза

Утверждаю
Директор
Сурков Андрей Николаевич

МЕНЮ

9-11 класс

8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ 93	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ 76	БУТЕРБРОД СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 70	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 93	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ 76	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 64	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 93
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 250	ОМЛЕТ С СЫРОМ 250	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ 250	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ 250	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ 250	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ 280	КАША БОЯРСКАЯ (ИЗ ПШЕНА С ИЗЮМОМ) 250
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ 200	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ 150	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ 200	ТОМАТЫ В СОБСТВЕННОМ СОКУ 200	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ 150	ОГУРЕЦ ПОРЦИОННО (СВЕЖИЙ ИЛИ СОЛЕНЫЙ) 200	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ 150
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ 300	СУП ГОРОХОВЫЙ (МЯСНОЙ) 250	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 300	СВЕКОЛЬНИК МЯСНОЙ 250	УХА ИЗ ГОРБУШИ 300	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ 300	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (КУРИНЫЙ) 300
РЫБА ПОД МАРИНАДОМ 120/60	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ 100	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 350	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ 120	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 280	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 100	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 350
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 250	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 250	СОК В АССОРТИМЕНТЕ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 250	СОК В АССОРТИМЕНТЕ 200	РАГУ ОВОЩНОЕ 250	СОК В АССОРТИМЕНТЕ 200
СОК В АССОРТИМЕНТЕ 200	СОК В АССОРТИМЕНТЕ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 75	СОК В АССОРТИМЕНТЕ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 75	СОК В АССОРТИМЕНТЕ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 75
ХЛЕБ РЖАНОЙ 75	ХЛЕБ РЖАНОЙ 75	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 75	ХЛЕБ РЖАНОЙ 75	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 75	ХЛЕБ РЖАНОЙ 75	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 75
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 75	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 75		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 75		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 75	
Полдник						
ШАНЕЖКА С ЯБЛОКАМИ 100	ЗРАЗЫ ТВОРОЖНЫЕ С ИЗЮМОМ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 250	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КАРТОШКОЙ 100	ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С ОВОЩАМИ СО СМЕТАНОЙ 250/75	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ 100	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ 80	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ 100
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ 300	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ 400	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ 300	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ 400	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ 300	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ 400	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ 300
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И КУРАГИ 200	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И КУРАГИ 200

Ужин						
ТОМАТЫ В СОБСТВЕННОМ СОКУ 200	ОВОЩИ ПОРЦИОННО (СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕНЫЕ) 200	ОГУРЕЦ ПОРЦИОННО (СВЕЖИЙ ИЛИ СОЛЕНЫЙ) 200	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ 200	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ 200	ОВОЩИ ПОРЦИОННО (СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕНЫЕ) 200	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 150
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 120	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ 400	СЕРДЦЕ В СОУСЕ 120	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ 150	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ 150	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ 150	ГОВЯДИНА, ТУШЕНАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ 120
СОУС СМЕТАННЫЙ №330 30	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 250	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 250	СОУС СМЕТАННЫЙ №330 30	СОУС ТОМАТНЫЙ №348 30	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 250
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 250	ХЛЕБ РЖАНОЙ 75	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ 250	РИС С ОВОЩАМИ 250	ЧАЙ С САХАРОМ 200
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И КУРАГИ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 75	ХЛЕБ РЖАНОЙ 75	ХЛЕБ РЖАНОЙ 75	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 75
ХЛЕБ РЖАНОЙ 75		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 75	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 75	ХЛЕБ РЖАНОЙ 75	ХЛЕБ РЖАНОЙ 75	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 75
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 75				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 75	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 75	
Ужин 2						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ 200	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ 200	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ 200	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ 200	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ 200	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ 200	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ 200
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ 40	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ 40	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ 40	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ 40	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ 40	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ 40	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ 40

КГБОУ «Ачинский кадетский корпус имени Героя Советского Союза

Утверждаю

Директор
Сурков А. Н.

МЕНЮ

9-11 класс

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		60	2,6	20,2	18,0	264,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	24	24				
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	36	36				
КАША "ДРУЖБА"		250	17,0	15,4	56,5	264,9
КРУПА РИСОВАЯ	13,64	13,5				
ПШЕНО	13,64	13,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	157,52	157,52				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	7,5	7,5				
САХАР ПЕСОК	7,5	7,5				
СОЛЬ	0,6	0,6				
КАКАО С МОЛОКОМ		200	6,4	6,1	22,4	170,6
КАКАО-ПОРОШОК	9	9				
САХАР ПЕСОК	15	15				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,7	0,3	24,3	114,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50				
			29,7	**42,0**	**121,2**	**814,3**
Обед						
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)		150	4,2	9,3	11,8	147,0
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	199,4	139,5				
САХАР ПЕСОК	3	3				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	9	9				
БОРЩ С МЯСОМ		250	10,3	20,2	18,1	225,5
ГОВЯДИНА Б/К	44,7	40,3				
СВЕКЛА	51,6	40				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	31,3	25				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8				
МОРКОВЬ	21	16,3				
КАРТОФЕЛЬ	116,67	70				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	3,8	3,8				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5	5				
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	5	5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175				
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ		120	15,3	12,6	12,4	224,1
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	98,75	71,1				

БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	22,1	22,1				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	27,9	27,9				
СОУС СМЕТАННЫЙ №330		30	0,4	1,1	1,9	22,5
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,5	22,5				
СОЛЬ	0,2	0,2				
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		250	14,1	30,2	57,5	161,7
КАРТОФЕЛЬ	364,1	218,5				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	59,1	59,1				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	11,4	11,4				
СОК В АССОРТИМЕНТЕ		200	1,0	0,2	19,6	83,4
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200				
СОК ВИНОГРАДНЫЙ	200	200				
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200	200				
СОК ВИШНЕВЫЙ	200	200				
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	200				
СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	200				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		75	5,0	0,7	31,8	153,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	75	75				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		75	5,5	0,5	36,5	172,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	75	75				
			55,8	**74,8**	**189,6**	**1 189,5**
Полдник						
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ		100	8,7	4,2	51,0	275,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	58,6	58,6				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,1	3,1				
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2	2				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,22 шт.	8,9				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	17,1	17,1				
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	26,6	26,6				
ДРОЖЖИ	3,6	3,6				
СОЛЬ	0,6	0,6				
ВАНИЛИН	0,1	0,1				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,6				
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ		400	1,6	1,6	38,0	182,4
ЯБЛОКО	454,5	400				
АПЕЛЬСИН	519,4	400				
ГРУША	444,4	400				
БАНАН	500,0	400				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0	0	19,4	77,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	67	67				
САХАР ПЕСОК	20	20				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
			10,3	**5,8**	**108,4**	**535,5**
Ужин						
ПОМИДОР ПОРЦИОННО (СВЕЖИЙ ИЛИ СОЛЕНЫЙ)		200	2,2	0,4	27,5	167,8
ТОМАТЫ	211,5	200,8				
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		100	15,8	14,9	13,6	168,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	75	60				
ГОВЯДИНА Б/К	41,7	37,5				
КРУПА РИСОВАЯ	14,3	14,2				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,9	8,3				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,5	2,5				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,4				

КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		250	7,6	10,3	45,2	214,3
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	25,3	25,3				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	9,4	9,4				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63,8	63,8				
СОЛЬ	1	1				
КАРТОФЕЛЬ	400	240				
СЫР РОССИЙСКИЙ	5,1	5				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5				
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ		200	3,5	0,2	53,4	232,0
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	68,7	68,7				
САХАР ПЕСОК	20	20				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		75	5,0	0,7	31,8	153,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	75	75				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		75	5,5	0,5	36,5	172,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	75	75				
			39,6	**27,0**	**208,0**	**1 107,4**
Ужин 2						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ		200	5,6	4,9	7,8	102,8
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200				
СНЕЖОК 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200				
РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200				
ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ		40	3,0	3,9	12,9	104,2
ПЕЧЕНЬЕ	40	40				
ВАФЛИ	40	40				
ЗЕФИР	40	40				
ШОКОЛАД	40	40				
ПРЯНИК	40	40				
			8,6	**8,8**	**20,7**	**207,0**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**144,0**	**158,4**	**647,9**	**3 853,7**

КГБОУ «Ачинский кадетский корпус имени Героя Советского Союза

Утверждаю
Директор
Сурков А. Н.

МЕНЮ

9-11 класс

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		90	11,6	22,4	19,1	337,3
СЫР РОССИЙСКИЙ	41,3	38,4				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	12,7	12,7				
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	38,4	38,4				
КАША "ЯНТАРНАЯ" (ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ)		250	14,8	20,0	75,9	245,4
ПШЕНО	50	50				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60				
САХАР ПЕСОК	6	6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30				
ЯБЛОКИ	44	38,8				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	10	10				
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	10	10				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	5,2	4,7	26,2	167,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	9	9				
САХАР ПЕСОК	15	15				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,7	0,3	24,3	114,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50				
			35,3	**47,4**	**145,5**	**865,2**
Обед						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		150	3,1	9,6	20,7	180,7
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	39,2	25,5				
КАРТОФЕЛЬ	200	120				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	9	9				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		300	8,3	13,0	37,2	146,2
КАРТОФЕЛЬ	160	96				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	18	18				
МОРКОВЬ	15,5	12				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,3	12				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3	3				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210				
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ		120	21,0	22,5	5,0	306,4
ГОВЯДИНА Б/К	117,45	111				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	6,5	6,5				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,67	14				

ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	11	11				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,7	3,7				
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		230	6,4	7,9	45,9	279,2
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	71,2	70,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	177	177				
СОЛЬ	2,3	2,3				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	8,8	8,8				
СОК В АССОРТИМЕНТЕ		200	1,0	0,2	19,6	83,4
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200				
СОК ВИНОГРАДНЫЙ	200	200				
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200	200				
СОК ВИШНЕВЫЙ	200	200				
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	200				
СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	200				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		75	5,0	0,7	31,8	153,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	75	75				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		75	5,5	0,5	36,5	172,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	75	75				
			50,3	**54,4**	**196,7**	**1 321,2**
Полдник						
ОЛАДЬИ С ЯБЛОКАМИ		100	5,7	16,2	40,8	169,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	48,8	48,8				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,5				
САХАР ПЕСОК	1,7	1,7				
СОЛЬ	0,9	0,9				
ДРОЖЖИ	2,6	2,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50				
ЯБЛОКИ	10,7	9,4				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5,6	5,6				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	6,3	6,3				
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ		300	1,2	1,2	28,5	136,8
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200				
СОК ВИНОГРАДНЫЙ	200	200				
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200	200				
СОК ВИШНЕВЫЙ	200	200				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,6	0	21,0	88,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2,5	2,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150				
САХАР ПЕСОК	20	20				
ЛИМОН	25	15				
			7,5	**17,4**	**90,3**	**394,3**
Ужин						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ		200	5,1	12,1	67,3	336,5
СВЕКЛА	111,1	83,3				
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	53,3	53,3				
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	53,3	53,3				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	8	8				
КАЛЬМАРЫ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		150	23,0	4,4	5,3	158,7
КАЛЬМАР (МЯСО)	127,5	127,5				
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	11,7	11,7				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,6	3,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	34,8	34,8				
СОЛЬ	0,4	0,4				
РИС С ОВОЩАМИ		250	3,5	17,4	55,9	292,4
КРУПА РИСОВАЯ	56,4	55,8				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	155	155				

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	10,3	10,3				
МОРКОВЬ	66,7	50				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	59,6	50				
СОЛЬ	0,8	0,8				
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД		180	0,2	0,1	23,0	95,4
СВЕЖЕМОРОЖЕННАЯ ЯГОДА (АССОРТИ)	30,93	30				
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	5,8	5,8				
САХАР ПЕСОК	18	18				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		75	5,0	0,7	31,8	153,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	75	75				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		75	5,5	0,5	36,5	172,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	75	75				
			42,3	**35,2**	**219,8**	**1 208,3**
Ужин 2						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ		200	5,6	4,9	7,8	102,8
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200				
СНЕЖОК 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200				
РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200				
ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ		40	3,0	3,9	12,9	104,2
ПЕЧЕНЬЕ	40	40				
ВАФЛИ	40	40				
ЗЕФИР	40	40				
ШОКОЛАД	40	40				
ПРЯНИК	40	40				
			8,6	**8,8**	**20,7**	**207,0**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**144,0**	**163,2**	**673,0**	**3 996,0**

КГБОУ «Ачинский кадетский корпус имени Героя Советского Союза

Утверждаю
Директор
Сурков А. Н.

МЕНЮ

9-11 класс

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ		60	2,0	13,6	25,6	232,1
ПОВИДЛО	21,04	21				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	15,6	15,6				
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	23,4	23,4				
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		250	18,9	35,1	70,5	269,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,89 шт.	116,32				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	88,5	88,5				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	11,5	11,5				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	41,4	26,9				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	11,5	11,5				
КАКАО С МОЛОКОМ		200	6,4	6,1	22,4	170,6
КАКАО-ПОРОШОК	9	9				
САХАР ПЕСОК	15	15				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,7	0,3	24,3	114,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50				
			31,0	**55,1**	**142,8**	**786,9**
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		200	2,7	11,9	16,5	185,4
КАРТОФЕЛЬ	71,5	50				
СВЕКЛА	51,6	40				
МОРКОВЬ	38,7	30				
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	40	40				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	35,7	30				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	12	12				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ МЯСНОЙ		250	7,9	10,1	37,4	191,5
ГОВЯДИНА Б/К	36	30,4				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	208,6	208,6				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,8	1,5				
МОРКОВЬ	1,9	1,5				
СОЛЬ	1,5	1,5				
КАРТОФЕЛЬ	133,33	80				
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	5,1	5				
МОРКОВЬ	12,9	10				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5				
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	15	15				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5	5				
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ		120	16,5	13,3	4,3	227,0

ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	95,5	88,8				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	7,2	7,2				
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	13,9	13,9				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,2	4,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	41,6	41,6				
СОЛЬ	0,5	0,5				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,3	12				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	1,2	1,2				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		230	12,4	11,6	56,0	377,6
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	102	100,9				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	156,4	156,4				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	10,5	10,5				
СОЛЬ	0,8	0,8				
СОК В АССОРТИМЕНТЕ		200	1,0	0,2	19,6	83,4
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200				
СОК ВИНОГРАДНЫЙ	200	200				
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200	200				
СОК ВИШНЕВЫЙ	200	200				
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	200				
СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	200				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		75	5,0	0,7	31,8	153,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	75	75				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		75	5,5	0,5	36,5	172,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	75	75				
			51,0	**48,3**	**202,1**	**1 390,2**
Полдник						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ		250/30	4,1	11,7	60,2	202,5
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	242,5	242,5				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	24	24				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	8	8				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	1,4	1,4				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15				
САХАР ПЕСОК	2,4	2,4				
ВАНИЛИН	0,002	0,002				
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ		400	1,6	1,6	38,0	182,4
ЯБЛОКО	454,5	400				
АПЕЛЬСИН	519,4	400				
ГРУША	444,4	400				
БАНАН	500,0	400				
ЧАЙ С МОЛОКОМ		200	3,3	3,1	25,1	141,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2,5	2,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100				
САХАР ПЕСОК	20	20				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100				
			9,0	**16,4**	**123,3**	**526,5**
Ужин						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУКУРУЗОЙ		150	3,0	5,1	9,8	97,6
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	85,8	60				
МОРКОВЬ	112,5	90				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5	5				
ГОВЯДИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ И ТОМАТАМИ		350	31,1	25,4	60,4	374,8
ГОВЯДИНА Б/К	214,4	181				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	55,6	46,9				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	50,4	50,4				

ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	59,1	58,3				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	354,88	283,9				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	14	14				
МОРКОВЬ	29,1	23,4				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	34,8	29,1				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	23,3	23,3				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,9	2,9				
САХАР ПЕСОК	7	7				
СОЛЬ	3,1	3,1				
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,5	0	20,5	83,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2,5	2,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150				
САХАР ПЕСОК	20	20				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		75	5,0	0,7	31,8	153,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	75	75				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		75	5,5	0,5	36,5	172,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	75	75				
			45,1	**31,7**	**159,0**	**881,1**
Ужин 2						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ		200	5,6	4,9	7,8	102,8
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200				
СНЕЖОК 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200				
РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200				
ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ		40	3,0	3,9	12,9	104,2
ПЕЧЕНЬЕ	40	40				
ВАФЛИ	40	40				
ЗЕФИР	40	40				
ШОКОЛАД	40	40				
ПРЯНИК	40	40				
			8,6	**8,8**	**20,7**	**207,0**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**144,7**	**160,3**	**647,9**	**3 791,7**

КГБОУ «Ачинский кадетский корпус имени Героя Советского Союза

Утверждаю
Директор
Сурков А. Н.

МЕНЮ

9-11 класс

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		60	4,3	3,4	31,1	171,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30				
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	30	30				
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ		250	7,6	10,5	46,2	283,7
КРУПА КУКУРУЗНАЯ	50	50				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	85	85				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	125	125				
САХАР ПЕСОК	6,3	6,3				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,8	3,8				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	5,2	4,7	26,2	167,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	9	9				
САХАР ПЕСОК	15	15				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,7	0,3	24,3	114,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50				
			20,8	**18,9**	**127,8**	**737,8**
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК		200	1,7	10,1	15,2	162,4
МОРКОВЬ	136,8	106				
ЯБЛОКИ	97,9	86				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	10	10				
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ		300	17,5	20,6	23,8	202,8
РЫБН.КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ. САРДИНЫ АТЛАНТИЧ.	106	106				
КАРТОФЕЛЬ	180	108				
МОРКОВЬ	24,8	19,2				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,4	9,6				
КРУПА РИСОВАЯ	6,1	6				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4,6	4,6				
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,6	2,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	240	240				
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ		100	18,3	18,7	20,4	322,5
ГОВЯДИНА Б/К	92,6	78,2				
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25,7	25,7				
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	11	11				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	26,3	26,3				

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	7	7				
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		250	14,1	30,2	57,5	161,7
КАРТОФЕЛЬ	364,1	218,5				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	59,1	59,1				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	11,4	11,4				
СОК В АССОРТИМЕНТЕ		200	1,0	0,2	19,6	83,4
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200				
СОК ВИНОГРАДНЫЙ	200	200				
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200	200				
СОК ВИШНЕВЫЙ	200	200				
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	200				
СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	200				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		75	5,0	0,7	31,8	153,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	75	75				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		75	5,5	0,5	36,5	172,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	75	75				
			63,1	**81,0**	**204,8**	**1 258,1**
Полдник						
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ		100	8,2	8,6	57,4	236,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	65,6	65,6				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2				
САХАР ПЕСОК	11,6	11,6				
МАРГАРИН СЛИВОЧНЫЙ	8,6	8,6				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,6				
СОЛЬ	1	1				
ДРОЖЖИ	2,9	2,9				
ВАНИЛИН	0,1	0,1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30				
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ		300	1,2	1,2	28,5	136,8
ЯБЛОКО	340,9	300				
АПЕЛЬСИН	389,6	300				
ГРУША	333,3	300				
БАНАН	375,0	300				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0	0	19,4	77,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	67	67				
САХАР ПЕСОК	20	20				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
			9,4	**9,8**	**105,3**	**450,7**
Ужин						
ТОМАТЫ В СОБСТВЕННОМ СОКУ		200	2,2	0,4	7,6	48,2
ТОМАТЫ В СОБСТВЕННОМ СОКУ	202,8	200,8				
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ		120	34,3	36,7	4,1	299,8
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	255,56	184				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	9	9				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,93	7,5				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	9,3	9,3				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,9	1,9				
ЧЕСНОК	1,06	0,9				
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	5	5				
МОРКОВЬ	10	7,5				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		250	9,8	1,2	62,6	300,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	91,5	91,5				
СОЛЬ	7,5	7,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150				
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ		200	3,5	0,2	53,4	232,0
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	68,7	68,7				

САХАР ПЕСОК	20	20				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	75		5,0	0,7	31,8	153,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	75	75				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	75		5,5	0,5	36,5	172,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	75	75				
			60,3	**39,7**	**196,0**	**1 205,3**
Ужин 2						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ	200		5,6	4,9	7,8	102,8
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200				
СНЕЖОК 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200				
РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200				
ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ	40		3,0	3,9	12,9	104,2
ПЕЧЕНЬЕ	40	40				
ВАФЛИ	40	40				
ЗЕФИР	40	40				
ШОКОЛАД	40	40				
ПРЯНИК	40	40				
			8,6	**8,8**	**20,7**	**207,0**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**162,2**	**158,2**	**654,6**	**3 858,9**

КГБОУ «Ачинский кадетский корпус имени Героя Советского Союза

Утверждаю
Директор
Сурков А. Н.

МЕНЮ

9-11 класс

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		90	11,6	22,4	19,1	337,3
СЫР РОССИЙСКИЙ	41,3	38,4				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	12,7	12,7				
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	38,4	38,4				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ		280	8,4	21,2	96,2	318,3
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	196	196				
СОЛЬ	2	2				
КРУПА МАННАЯ	14	14				
САХАР ПЕСОК	14	14				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт.	5,6				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5,6	5,6				
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8,4	8,4				
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	8,4	8,4				
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	70	70				
КАКАО С МОЛОКОМ		200	6,4	6,1	22,4	170,6
КАКАО-ПОРОШОК	9	9				
САХАР ПЕСОК	15	15				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,7	0,3	24,3	114,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50				
			30,1	**50,0**	**162,0**	**941,0**
Обед						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ		150	9,7	9,5	15,9	188,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21,3	17,9				
КАРТОФЕЛЬ	113,7	90,9				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5,3	5,3				
РЫБА СЕЛЬДЬ АТЛАНТИЧЕСКАЯ СРЕДНЕСОЛЕНАЯ НЕРАЗДЕЛАННАЯ	93,75	45				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (МЯСНОЙ)		250	8,0	12,1	22,5	173,2
ГОВЯДИНА Б/К	37,8	31,9				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	225	225				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,9	1,6				
МОРКОВЬ	2	1,6				
СОЛЬ	1,6	1,6				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	62,5	50				
КАРТОФЕЛЬ	83,33	50				
МОРКОВЬ	16,1	12,5				

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	2,5	2,5				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5	5				
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ		350	42,9	46,5	50,5	329,0
ГОВЯДИНА Б/К	232,3	196				
КАРТОФЕЛЬ	498,17	298,9				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	17,5	17,5				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт.	7				
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5,3	5,3				
СОК В АССОРТИМЕНТЕ		200	1,0	0,2	19,6	83,4
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200				
СОК ВИНОГРАДНЫЙ	200	200				
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200	200				
СОК ВИШНЕВЫЙ	200	200				
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	200				
СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	200				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		75	5,0	0,7	31,8	153,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	75	75				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		75	5,5	0,5	36,5	172,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	75	75				
			72,1	**69,5**	**176,8**	**1 099,0**
Полдник						
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ		80	5,2	2,8	54,8	263,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	39,8	39,8				
САХАР ПЕСОК	2,2	2,2				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	1,8	1,8				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,2				
СОЛЬ	0,6	0,6				
ДРОЖЖИ ПРЕССОВАННЫЕ	2,7	2,7				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16	16				
ПОВИДЛО	40,1	40				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,6				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	0,2	0,2				
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ		400	1,6	1,6	38,0	182,4
ЯБЛОКО	454,5	400				
АПЕЛЬСИН	519,4	400				
ГРУША	444,4	400				
БАНАН	500,0	400				
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,5	0	20,5	83,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2,5	2,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150				
САХАР ПЕСОК	20	20				
			7,3	**4,4**	**113,3**	**528,8**
Ужин						
ОВОЩИ ПОРЦИОННО (СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕНЫЕ)		200	1,9	0,3	6,1	36,9
ТОМАТЫ	101,1	100				
ОГУРЦЫ	101,1	100				
СЕРДЦЕ В СОУСЕ		120	16,6	6,4	5,6	153,3
ГОВЯЖЬЕ СЕРДЦЕ	109,5	99,6				
МОРКОВЬ	3,2	2,4				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,9	2,4				
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	13,6	13,6				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,1	4,1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40,6	40,6				
СОЛЬ	0,5	0,5				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,3	12				

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	1,2	1,2				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	6	6				
ЧЕСНОК	0,7	0,6				
СОЛЬ	3,6	3,6				
РИС С ОВОЩАМИ		250	3,5	17,4	55,9	292,4
КРУПА РИСОВАЯ	56,4	55,8				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	155	155				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	10,3	10,3				
МОРКОВЬ	66,7	50				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	59,6	50				
СОЛЬ	0,8	0,8				
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И КУРАГИ		200	0,7	0,2	38,5	159,2
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	30	30				
КУРАГА	42	42				
САХАР ПЕСОК	20	20				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		75	5,0	0,7	31,8	153,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	75	75				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		75	5,5	0,5	36,5	172,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	75	75				
			33,2	**25,5**	**174,4**	**967,1**
Ужин 2						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ		200	5,6	4,9	7,8	102,8
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200				
СНЕЖОК 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200				
РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200				
ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ		40	3,0	3,9	12,9	104,2
ПЕЧЕНЬЕ	40	40				
ВАФЛИ	40	40				
ЗЕФИР	40	40				
ШОКОЛАД	40	40				
ПРЯНИК	40	40				
			8,6	**8,8**	**20,7**	**207,0**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**151,3**	**158,2**	**647,2**	**3 742,9**

КГБОУ «Ачинский кадетский корпус имени Героя Советского Союза

Утверждаю
Директор
Сурков А. Н.

МЕНЮ

9-11 класс

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ		60	2,0	13,6	25,6	232,1
ПОВИДЛО	21,04	21				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	15,6	15,6				
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	23,4	23,4				
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ		250	13,1	17,7	42,9	278,6
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	37,1	37,1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	85,5	85,5				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	127,4	127,4				
СОЛЬ	1	1				
САХАР ПЕСОК	4,9	4,9				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	8,1	8,1				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	5,2	4,7	26,2	167,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	9	9				
САХАР ПЕСОК	15	15				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,7	0,3	24,3	114,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50				
			24,0	**36,3**	**119,0**	**793,2**
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		200	3,3	3,7	16,9	114,0
СВЕКЛА	231,33	173,5				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	34,62	22,5				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,5				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3,5	3,5				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		250	9,8	14,3	47,9	175,6
ГОВЯДИНА Б/К	47,3	39,9				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,2	3,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,5	3,5				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,8				
СОЛЬ	0,3	0,3				
КАРТОФЕЛЬ	142,86	100				
МОРКОВЬ	13,33	10				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	2,5	2,5				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	2,5	2,5				
СОЛЬ	2	2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175				

ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ		150	23,4	16,2	17,9	308,3
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	141,8	95				
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	27,5	27,5				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,5				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	7,5	7,5				
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С КАПУСТОЙ ТУШЕНОЙ)		250	6,5	10,0	40,2	258,3
КАРТОФЕЛЬ	229,3	137,6				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	40	40				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	131,3	105				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5				
МОРКОВЬ	6,6	5				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,9	7,5				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	10	10				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5				
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9				
СОЛЬ	0,9	0,9				
СОК В АССОРТИМЕНТЕ		200	1,0	0,2	19,6	83,4
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200				
СОК ВИНОГРАДНЫЙ	200	200				
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200	200				
СОК ВИШНЕВЫЙ	200	200				
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	200				
СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	200				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		75	5,0	0,7	31,8	153,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	75	75				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		75	5,5	0,5	36,5	172,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	75	75				
			54,5	**45,6**	**210,8**	**1 264,9**
Полдник						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ		280	10,6	28,3	93,6	279,3
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	203	203				
ЯБЛОКИ	76,4	67,2				
САХАР ПЕСОК	22,4	22,4				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,67 шт.	27				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	16,8	16,8				
ВАНИЛИН	0,1	0,1				
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	11,2	11,2				
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	11,2	11,2				
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ		300	1,2	1,2	28,5	136,8
ЯБЛОКО	340,9	300				
АПЕЛЬСИН	389,6	300				
ГРУША	333,3	300				
БАНАН	375,0	300				
ЧАЙ С МОЛОКОМ		200	3,3	3,1	25,1	141,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2,5	2,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100				
САХАР ПЕСОК	20	20				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100				
			15,1	**32,6**	**147,2**	**557,7**
Ужин						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУКУРУЗОЙ		150	3,0	5,1	9,8	97,6
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	85,8	60				
МОРКОВЬ	112,5	90				

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5	5				
АЗУ		350	29,6	31,0	55,0	473,5
ГОВЯДИНА Б/К	151,9	128,3				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	12,5	12,5				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	16,3	16,3				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	32,1	26,9				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,5	5,5				
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	53,9	32,4				
КАРТОФЕЛЬ	375,83	225,5				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,6	0	21,0	88,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2,5	2,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150				
САХАР ПЕСОК	20	20				
ЛИМОН	25	15				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		75	5,0	0,7	31,8	153,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	75	75				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		75	5,5	0,5	36,5	172,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	75	75				
			43,7	**37,3**	**154,1**	**984,7**
Ужин 2						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ		200	5,6	4,9	7,8	102,8
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200				
СНЕЖОК 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200				
РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200				
ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ		40	3,0	3,9	12,9	104,2
ПЕЧЕНЬЕ	40	40				
ВАФЛИ	40	40				
ЗЕФИР	40	40				
ШОКОЛАД	40	40				
ПРЯНИК	40	40				
			8,6	**8,8**	**20,7**	**207,0**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**145,9**	**160,6**	**651,8**	**3 807,5**

КГБОУ «Ачинский кадетский корпус имени Героя Советского Союза

Утверждаю
Директор
Сурков А. Н.

МЕНЮ

9-11 класс

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		60	2,6	20,2	18,0	264,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	24	24				
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	36	36				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		250	6,2	8,8	50,2	187,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	125	125				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	25	25				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2	2				
САХАР ПЕСОК	2	2				
КАКАО С МОЛОКОМ		200	6,4	6,1	22,4	170,6
КАКАО-ПОРОШОК	9	9				
САХАР ПЕСОК	15	15				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,7	0,3	24,3	114,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50				
			18,9	**35,4**	**114,9**	**736,6**
Обед						
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ		200	7,2	20,4	15,6	273,3
КАРТОФЕЛЬ	66,7	50				
МОРКОВЬ	56	44				
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	42	34				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	40	34				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	34	22				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	20	20				
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ		300	11,5	14,5	56,4	268,4
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	56,9	40,9				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	236,3	236,3				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,9	1,7				
МОРКОВЬ	2,3	1,7				
СОЛЬ	1,7	1,7				
КАРТОФЕЛЬ	160	96				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	18	18				
МОРКОВЬ	16,1	12				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,3	12				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	4,6	4,6				
СОЛЬ	2,4	2,4				
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ		280	21,6	21,4	53,6	382,0

ГОВЯДИНА Б/К	179,15	151,2				
КРУПА РИСОВАЯ	58,9	58,3				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	7,5	7,5				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11	9,3				
МОРКОВЬ	20	14,9				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	149,3	149,3				
СОК В АССОРТИМЕНТЕ		200	1,0	0,2	19,6	83,4
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200				
СОК ВИНОГРАДНЫЙ	200	200				
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200	200				
СОК ВИШНЕВЫЙ	200	200				
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	200				
СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	200				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		75	5,0	0,7	31,8	153,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	75	75				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		75	5,5	0,5	36,5	172,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	75	75				
			51,8	**57,7**	**213,5**	**1 332,4**
Полдник						
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КАПУСТОЙ		100	19,1	20,5	52,5	200,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	40,9	40,9				
САХАР ПЕСОК	2,8	2,8				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	1,3	1,3				
СОЛЬ	0,6	0,6				
ДРОЖЖИ	2,3	2,3				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19,6	19,6				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,9	1,9				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	67,5	54				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3,3	3,3				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,5				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	1,4	1,4				
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,6	0,5				
СОЛЬ	0,5	0,5				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	0,4	0,4				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2				
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ		400	1,6	1,6	38,0	182,4
ЯБЛОКО	454,5	400				
АПЕЛЬСИН	519,4	400				
ГРУША	444,4	400				
БАНАН	500,0	400				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0	0	19,4	77,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	67	67				
САХАР ПЕСОК	20	20				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
			20,7	**22,1**	**109,9**	**460,6**
Ужин						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С КАЛЬМАРАМИ		200	12,7	16,9	12,9	255,7
КАРТОФЕЛЬ	44,3	35,5				
СВЕКЛА	33,9	25,5				
МОРКОВЬ	22,4	16,8				
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	40	24				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	36,9	24				
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	30	24				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	16	16				
СОЛЬ	0,4	0,4				
КАЛЬМАР (МЯСО)	58,4	58,4				
КНЕЛИ РЫБНЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ		150	21,3	3,1	8,6	147,6
РЫБА МИНТАЙ ПОТРОШЕНАЯ БЕЗ ГОЛОВЫ	178,9	120				

МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	45	45				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт.	4,3				
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	13,5	13,5				
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ЯЙЦОМ И КАПУСТОЙ		250	15,8	15,0	45,7	184,0
КАРТОФЕЛЬ	351,33	210,8				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	11,9	11,9				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	28,57	24				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	6	6				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	100,38	80,3				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	6	6				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,99 шт.	80				
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ		200	3,5	0,2	53,4	232,0
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	68,7	68,7				
САХАР ПЕСОК	20	20				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		75	5,0	0,7	31,8	153,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	75	75				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		75	5,5	0,5	36,5	172,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	75	75				
			63,8	**36,4**	**188,9**	**1 144,6**
Ужин 2						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ		200	5,6	4,9	7,8	102,8
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200				
СНЕЖОК 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200				
РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200				
ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ		40	3,0	3,9	12,9	104,2
ПЕЧЕНЬЕ	40	40				
ВАФЛИ	40	40				
ЗЕФИР	40	40				
ШОКОЛАД	40	40				
ПРЯНИК	40	40				
			8,6	**8,8**	**20,7**	**207,0**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**163,8**	**160,4**	**647,9**	**3 881,2**

КГБОУ «Ачинский кадетский корпус имени Героя Советского Союза

Утверждаю
Директор
Сурков А. Н.

МЕНЮ

9-11 класс

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		90	11,6	22,4	19,1	337,3
СЫР РОССИЙСКИЙ	41,3	38,4				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	12,7	12,7				
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	38,4	38,4				
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ		250	6,1	21,4	51,9	271,8
КРУПА РИСОВАЯ	37,1	37,1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	85,5	85,5				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	127,4	127,4				
СОЛЬ	1	1				
САХАР ПЕСОК	4,9	4,9				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	8,1	8,1				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	5,2	4,7	26,2	167,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	9	9				
САХАР ПЕСОК	15	15				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,7	0,3	24,3	114,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50				
			26,6	**48,8**	**121,5**	**891,6**
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ		200	9,1	18,5	13,9	259,1
СВЕКЛА	209,1	162				
СЫР РОССИЙСКИЙ	31,1	30				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	10	10				
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ		300	4,7	11,5	39,0	130,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	52,8	42				
КАРТОФЕЛЬ	116	69,6				
МОРКОВЬ	7,2	6				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,4	12				
ФАСОЛЬ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	24				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	6	6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	228	228				
РЫБА ПОД МАРИНАДОМ		120/60	26,6	18,0	7,6	299,4
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	191,79	128,5				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,5	3,5				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	4,5	4,5				
МОРКОВЬ	46,5	34,2				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,2	9,2				
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,5	3,5				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5,7	5,7				

ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,5	0,5				
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5				
СОЛЬ	0,5	0,5				
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6,8	6,8				
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		250	14,1	30,2	57,5	161,7
КАРТОФЕЛЬ	364,1	218,5				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	59,1	59,1				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	11,4	11,4				
СОК В АССОРТИМЕНТЕ		200	1,0	0,2	19,6	83,4
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200				
СОК ВИНОГРАДНЫЙ	200	200				
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200	200				
СОК ВИШНЕВЫЙ	200	200				
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	200				
СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	200				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		75	5,0	0,7	31,8	153,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	75	75				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		75	5,5	0,5	36,5	172,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	75	75				
			66,0	**79,6**	**205,9**	**1 259,1**
Полдник						
ШАНЕЖКА С ЯБЛОКАМИ		100	5,5	4,0	53,1	269,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	36	36				
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	1,8	1,8				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4				
ДРОЖЖИ ПРЕССОВАННЫЕ	2,7	2,7				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	13,8	13,8				
ЯБЛОКИ	84,1	74				
САХАР ПЕСОК	20	20				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,6				
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	1	1				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	0,3	0,3				
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ		300	1,2	1,2	28,5	136,8
ЯБЛОКО	340,9	300				
АПЕЛЬСИН	389,6	300				
ГРУША	333,3	300				
БАНАН	375,0	300				
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД		180	0,2	0,1	23,0	95,4
СВЕЖЕМОРОЖЕННАЯ ЯГОДА (АССОРТИ)	30,93	30				
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	5,8	5,8				
САХАР ПЕСОК	18	18				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180				
			6,9	**5,3**	**104,6**	**502,1**
Ужин						
ТОМАТЫ В СОБСТВЕННОМ СОКУ		200	2,2	0,4	7,6	48,2
ТОМАТЫ В СОБСТВЕННОМ СОКУ	202,8	200,8				
ПТИЦА ОТВАРНАЯ		120	33,8	8,6	1,0	218,4
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	194,4	172,8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	4,8				
СОУС СМЕТАННЫЙ №330		30	0,4	1,1	1,9	22,5
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,5	22,5				
СОЛЬ	0,2	0,2				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ		250	13,8	14,1	77,4	342,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	62	62				

СОЛЬ	5	5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	8,3	8,3				
СЫР РОССИЙСКИЙ	34,3	33,3				
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И КУРАГИ		200	0,7	0,2	38,5	159,2
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	30	30				
КУРАГА	42	42				
САХАР ПЕСОК	20	20				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		75	5,0	0,7	31,8	153,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	75	75				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		75	5,5	0,5	36,5	172,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	75	75				
			61,4	**25,6**	**194,7**	**1 115,7**
Ужин 2						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ		200	5,6	4,9	7,8	102,8
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200				
СНЕЖОК 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200				
РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200				
ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ		40	3,0	3,9	12,9	104,2
ПЕЧЕНЬЕ	40	40				
ВАФЛИ	40	40				
ЗЕФИР	40	40				
ШОКОЛАД	40	40				
ПРЯНИК	40	40				
			8,6	**8,8**	**20,7**	**207,0**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**169,5**	**168,1**	**647,4**	**3 975,5**

КГБОУ «Ачинский кадетский корпус имени Героя Советского Союза

Утверждаю
Директор
Сурков А. Н.

МЕНЮ

9-11 класс

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ		60	2,0	13,6	25,6	232,1
ПОВИДЛО	21,04	21				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	15,6	15,6				
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	23,4	23,4				
ОМЛЕТ С СЫРОМ		250	28,5	27,8	24,0	203,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	4 шт.	161				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	61,5	61,5				
СЫР РОССИЙСКИЙ	31,8	30,8				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	11,5	11,5				
КАКАО С МОЛОКОМ		200	6,4	6,1	22,4	170,6
КАКАО-ПОРОШОК	9	9				
САХАР ПЕСОК	15	15				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,7	0,3	24,3	114,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50				
			40,6	**47,8**	**96,3**	**720,6**
Обед						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ		150	9,7	9,5	15,9	188,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21,3	17,9				
КАРТОФЕЛЬ	113,7	90,9				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5,3	5,3				
РЫБА СЕЛЬДЬ АТЛАНТИЧЕСКАЯ СРЕДНЕСОЛЕНАЯ НЕРАЗДЕЛАННАЯ	93,75	45				
СУП ГОРОХОВЫЙ (МЯСНОЙ)		250	11,4	7,0	18,1	183,5
ГОВЯДИНА Б/К	38,03	32,1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	264,7	264,7				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,1	1,8				
МОРКОВЬ	2,4	1,8				
СОЛЬ	0,6	0,6				
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20,1	20				
КАРТОФЕЛЬ	75	45				
МОРКОВЬ	12,5	10				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,1	2,1				
СОЛЬ	0,6	0,6				
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ		100	16,9	17,0	7,1	267,5
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	97,8	90,9				
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	14,6	14,6				

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,7	3,7				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	10,9	10,9				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		250	6,4	21,4	57,5	366,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	395,88	316,7				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	16,5	16,5				
МОРКОВЬ	16,1	12,5				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20,9	17,5				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5				
САХАР ПЕСОК	7,5	7,5				
СОК В АССОРТИМЕНТЕ		200	1,0	0,2	19,6	83,4
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200				
СОК ВИНОГРАДНЫЙ	200	200				
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200	200				
СОК ВИШНЕВЫЙ	200	200				
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	200				
СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	200				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		75	5,0	0,7	31,8	153,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	75	75				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		75	5,5	0,5	36,5	172,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	75	75				
			55,9	**56,3**	**186,5**	**1 414,2**
Полдник						
ЗРАЗЫ ТВОРОЖНЫЕ С ИЗЮМОМ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ		250	9,5	14,1	91,6	229,3
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	133,4	133,4				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	21,4	21,4				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,33 шт.	13,5				
САХАР ПЕСОК	20	20				
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	33,4	33,4				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	13,4	13,4				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	9,4	9,4				
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	50	50				
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ		400	1,6	1,6	38,0	182,4
ЯБЛОКО	454,5	400				
АПЕЛЬСИН	519,4	400				
ГРУША	444,4	400				
БАНАН	500,0	400				
ЧАЙ С МОЛОКОМ		200	3,3	3,1	25,1	141,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2,5	2,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100				
САХАР ПЕСОК	20	20				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100				
			14,4	**18,8**	**154,7**	**553,3**
Ужин						
ОВОЩИ ПОРЦИОННО (СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕНЫЕ)		200	1,9	0,3	6,1	36,9
ТОМАТЫ	101,1	100				
ОГУРЦЫ	101,1	100				
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ		400	22,7	24,8	94,9	384,5
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	245,6	164,6				
КАРТОФЕЛЬ	390,5	234,3				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	17,7	17,7				
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	52,7	41,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	122,1	122,1				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,4	1,9				
МОРКОВЬ	2,7	1,9				
СОЛЬ	0,6	0,6				

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,5	5,5				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5,5	5,5				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,02	0,02				
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5	5				
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,5	0	20,5	83,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2,5	2,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150				
САХАР ПЕСОК	20	20				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		75	5,0	0,7	31,8	153,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	75	75				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		75	5,5	0,5	36,5	172,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	75	75				
			35,6	**26,3**	**189,8**	**830,1**
Ужин 2						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ		200	5,6	4,9	7,8	102,8
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200				
СНЕЖОК 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200				
РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200				
ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ		40	3,0	3,9	12,9	104,2
ПЕЧЕНЬЕ	40	40				
ВАФЛИ	40	40				
ЗЕФИР	40	40				
ШОКОЛАД	40	40				
ПРЯНИК	40	40				
			8,6	**8,8**	**20,7**	**207,0**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**155,1**	**158,0**	**648,0**	**3 725,2**

КГБОУ «Ачинский кадетский корпус имени Героя Советского Союза

Утверждаю
Директор
Сурков А. Н.

МЕНЮ

9-11 класс

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		60	4,3	3,4	31,1	171,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30				
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	30	30				
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ		250	11,0	23,3	81,9	359,8
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	48,5	48,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80,6	80,6				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200,9	200,9				
СОЛЬ	1	1				
САХАР ПЕСОК	4,9	4,9				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	8,1	8,1				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	5,2	4,7	26,2	167,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	9	9				
САХАР ПЕСОК	15	15				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,7	0,3	24,3	114,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50				
			24,2	**31,7**	**163,5**	**813,9**
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ		200	2,1	10,0	22,1	188,7
СВЕКЛА	173,1	134				
ЯБЛОКИ	59,2	52				
САХАР ПЕСОК	6	6				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	10	10				
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ		300	17,5	20,6	23,8	202,8
РЫБН.КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ. САРДИНЫ АТЛАНТИЧ.	106	106				
КАРТОФЕЛЬ	180	108				
МОРКОВЬ	24,8	19,2				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,4	9,6				
КРУПА РИСОВАЯ	6,1	6				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4,6	4,6				
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,6	2,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	240	240				
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ		350	12,3	41,9	15,0	308,6
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	218,61	157,4				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	4	4				
КАРТОФЕЛЬ	300	180				

МОРКОВЬ	45,4	34				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	12	12				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23,8	20				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	8	8				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2				
СОК В АССОРТИМЕНТЕ		200	1,0	0,2	19,6	83,4
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200				
СОК ВИНОГРАДНЫЙ	200	200				
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200	200				
СОК ВИШНЕВЫЙ	200	200				
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	200				
СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	200				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		75	5,0	0,7	31,8	153,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	75	75				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		75	5,5	0,5	36,5	172,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	75	75				
			43,4	**73,9**	**148,8**	**1 108,8**
Полдник						
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КАРТОШКОЙ		100	29,1	21,9	73,7	326,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	40,5	40,5				
САХАР ПЕСОК	2,8	2,8				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	1,2	1,2				
СОЛЬ	0,6	0,6				
ДРОЖЖИ	2,5	2,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19,2	19,2				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,9	1,9				
КАРТОФЕЛЬ	54	40,5				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14	11,7				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	0,2	0,2				
СОЛЬ	0,5	0,5				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	0,35	0,35				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01				
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ		300	1,2	1,2	28,5	136,8
ЯБЛОКО	340,9	300				
АПЕЛЬСИН	389,6	300				
ГРУША	333,3	300				
БАНАН	375,0	300				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0	0	19,4	77,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	67	67				
САХАР ПЕСОК	20	20				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
			30,3	**23,1**	**121,6**	**541,1**
Ужин						
ОГУРЕЦ ПОРЦИОННО (СВЕЖИЙ ИЛИ СОЛЕНЫЙ)		200	1,6	0,2	5,0	27,9
ОГУРЦЫ	214,4	199,5				
СЕРДЦЕ В СОУСЕ		120	16,6	6,4	5,6	153,3
ГОВЯЖЬЕ СЕРДЦЕ	109,5	99,6				
МОРКОВЬ	3,2	2,4				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,9	2,4				
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	13,6	13,6				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,1	4,1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40,6	40,6				
СОЛЬ	0,5	0,5				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,3	12				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	1,2	1,2				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	6	6				
ЧЕСНОК	0,7	0,6				

СОЛЬ	3,6	3,6				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		250	13,5	12,6	60,8	410,5
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	110,8	109,7				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	11,4	11,4				
СОЛЬ	0,8	0,8				
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ		200	3,5	0,2	53,4	232,0
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	68,7	68,7				
САХАР ПЕСОК	20	20				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		75	5,0	0,7	31,8	153,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	75	75				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		75	5,5	0,5	36,5	172,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	75	75				
			45,7	**20,6**	**193,1**	**1 149,0**
Ужин 2						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ		200	5,6	4,9	7,8	102,8
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200				
СНЕЖОК 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200				
РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200				
ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ		40	3,0	3,9	12,9	104,2
ПЕЧЕНЬЕ	40	40				
ВАФЛИ	40	40				
ЗЕФИР	40	40				
ШОКОЛАД	40	40				
ПРЯНИК	40	40				
			8,6	**8,8**	**20,7**	**207,0**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**152,2**	**158,1**	**647,7**	**3 819,8**

КГБОУ «Ачинский кадетский корпус имени Героя Советского Союза

Утверждаю
Директор
Сурков А. Н.

МЕНЮ

9-11 класс

ДЕНЬ 11

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		90	11,6	22,4	19,1	337,3
СЫР РОССИЙСКИЙ	41,3	38,4				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	12,7	12,7				
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	38,4	38,4				
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ		250	6,9	9,0	33,9	243,8
КРУПА МАННАЯ	37,3	37,3				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110,6	110,6				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	112,5	112,5				
СОЛЬ	1	1				
САХАР ПЕСОК	3,3	3,3				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	6,4	6,4				
КАКАО С МОЛОКОМ		200	6,4	6,1	22,4	170,6
КАКАО-ПОРОШОК	9	9				
САХАР ПЕСОК	15	15				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,7	0,3	24,3	114,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50				
			28,6	**37,8**	**99,7**	**866,5**
Обед						
ТОМАТЫ В СОБСТВЕННОМ СОКУ		200	2,2	0,4	7,6	48,2
ТОМАТЫ В СОБСТВЕННОМ СОКУ	202,8	200,8				
СВЕКОЛЬНИК МЯСНОЙ		250	8,4	19,3	28,5	204,7
ГОВЯДИНА Б/К	37,8	31,9				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	225	225				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,9	1,6				
МОРКОВЬ	2	1,6				
СОЛЬ	1,6	1,6				
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	7,1	7,1				
СВЕКЛА	80	64				
МОРКОВЬ	12,5	10				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,4	11,4				
КАРТОФЕЛЬ	88,33	53				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5				
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	3,4	3,4				
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ		120	10,8	20,7	12,5	214,4
ГОВЯДИНА Б/К	114,8	97				
МОРКОВЬ	3,4	2,4				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,8	2,4				

МОРКОВЬ	8,5	6,2				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	1,4	1,4				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33,2	33,2				
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	28	28				
СОЛЬ	2,6	2,6				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		250	9,8	1,2	62,6	300,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	91,5	91,5				
СОЛЬ	7,5	7,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150				
СОК В АССОРТИМЕНТЕ		200	1,0	0,2	19,6	83,4
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200				
СОК ВИНОГРАДНЫЙ	200	200				
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200	200				
СОК ВИШНЕВЫЙ	200	200				
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	200				
СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	200				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		75	5,0	0,7	31,8	153,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	75	75				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		75	5,5	0,5	36,5	172,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	75	75				
			42,7	**43,0**	**199,1**	**1 176,0**
Полдник						
ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С ОВОЩАМИ СО СМЕТАНОЙ		250/75	15,2	16,4	75,5	356,8
КАРТОФЕЛЬ	281,9	169,1				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,28 шт.	11,4				
МОРКОВЬ	33,4	26,6				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	71,9	57,5				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,28 шт.	11,4				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5				
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	75	75				
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ		400	1,6	1,6	38,0	182,4
ЯБЛОКО	454,5	400				
АПЕЛЬСИН	519,4	400				
ГРУША	444,4	400				
БАНАН	500,0	400				
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И КУРАГИ		200	0,7	0,2	38,5	159,2
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	30	30				
КУРАГА	42	42				
САХАР ПЕСОК	20	20				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
			17,5	**18,2**	**152,0**	**698,4**
Ужин						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ		200	2,7	11,7	13,1	170,4
СВЕКЛА	154,8	120				
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	40	40				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	30,8	20				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	12	12				
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ		150	24,4	17,0	16,9	209,4
РЫБА МИНТАЙ ПОТРОШЕНАЯ БЕЗ ГОЛОВЫ	175	122,5				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,92 шт.	37,3				

МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	7,5	7,5				
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		250	14,1	30,2	57,5	161,7
КАРТОФЕЛЬ	364,1	218,5				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	59,1	59,1				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	11,4	11,4				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,6	0	21,0	88,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2,5	2,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150				
САХАР ПЕСОК	20	20				
ЛИМОН	25	15				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		75	5,0	0,7	31,8	153,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	75	75				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		75	5,5	0,5	36,5	172,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	75	75				
			52,3	**60,1**	**176,8**	**955,1**
Ужин 2						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ		200	5,6	4,9	7,8	102,8
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200				
СНЕЖОК 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200				
РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200				
ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ		40	3,0	3,9	12,9	104,2
ПЕЧЕНЬЕ	40	40				
ВАФЛИ	40	40				
ЗЕФИР	40	40				
ШОКОЛАД	40	40				
ПРЯНИК	40	40				
			8,6	**8,8**	**20,7**	**207,0**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**149,7**	**167,9**	**648,3**	**3 903,0**

КГБОУ «Ачинский кадетский корпус имени Героя Советского Союза

Утверждаю
Директор
Сурков А. Н.

МЕНЮ

9-11 класс

ДЕНЬ 12

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ		60	2,0	13,6	25,6	232,1
ПОВИДЛО	21,04	21				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	15,6	15,6				
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	23,4	23,4				
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ		250	5,8	13,3	40,3	210,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	165	165				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	85	85				
КРУПА РИСОВАЯ	15,1	15				
САХАР ПЕСОК	2	2				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,5	2,5				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	5,2	4,7	26,2	167,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	9	9				
САХАР ПЕСОК	15	15				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,7	0,3	24,3	114,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50				
			16,7	**31,9**	**116,4**	**725,1**
Обед						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ		150	9,7	9,5	15,9	188,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21,3	17,9				
КАРТОФЕЛЬ	113,7	90,9				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5,3	5,3				
РЫБА СЕЛЬДЬ АТЛАНТИЧЕСКАЯ СРЕДНЕСОЛЕНАЯ НЕРАЗДЕЛАННАЯ	93,75	45				
УХА ИЗ ГОРБУШИ		300	17,4	12,5	41,8	230,5
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	109,2	73,2				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,9	15				
КАРТОФЕЛЬ	140	84				
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	9,1	9				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	256,6	256,6				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3	3				
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	6,4	6				
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		280	29,8	45,3	49,8	372,5
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	189,31	136,3				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	17,9	17,9				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,8	14,9				
МОРКОВЬ	18,7	14,9				
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,7	3,7				
КРУПА РИСОВАЯ	65,3	65,3				

СОК В АССОРТИМЕНТЕ		200	1,0	0,2	19,6	83,4
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200				
СОК ВИНОГРАДНЫЙ	200	200				
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200	200				
СОК ВИШНЕВЫЙ	200	200				
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	200				
СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	200				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		75	5,0	0,7	31,8	153,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	75	75				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		75	5,5	0,5	36,5	172,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	75	75				
			68,4	**68,7**	**195,4**	**1 199,8**
Полдник						
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ		100	7,1	14,4	56,0	181,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	63	63				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2				
САХАР ПЕСОК	12	12				
МАРГАРИН СЛИВОЧНЫЙ	15	15				
МАРГАРИН СЛИВОЧНЫЙ	2	2				
СОЛЬ	0,6	0,6				
ДРОЖЖИ	2,5	2,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30,5	30,5				
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ		300	1,2	1,2	28,5	136,8
ЯБЛОКО	340,9	300				
АПЕЛЬСИН	389,6	300				
ГРУША	333,3	300				
БАНАН	375,0	300				
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД		180	0,2	0,1	23,0	95,4
СВЕЖЕМОРОЖЕННАЯ ЯГОДА (АССОРТИ)	30,93	30				
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	5,8	5,8				
САХАР ПЕСОК	18	18				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180				
			8,5	**15,7**	**107,5**	**413,8**
Ужин						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ		200	5,1	12,1	67,3	336,5
СВЕКЛА	111,1	83,3				
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	53,3	53,3				
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	53,3	53,3				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	8	8				
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ		150	19,3	7,2	9,1	179,9
РЫБА МИНТАЙ ПОТРОШЕНАЯ БЕЗ ГОЛОВЫ	146,4	102,5				
МОРКОВЬ	38,8	30				
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12,5	12,5				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,42 шт.	17,1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5				
СОУС СМЕТАННЫЙ №330		30	0,4	1,1	1,9	22,5
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,5	22,5				
СОЛЬ	0,2	0,2				
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ		250	5,2	11,9	40,8	291,2
КАРТОФЕЛЬ	391,3	234,8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	51,8	43,5				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	10,9	10,9				

СОЛЬ	1,5	1,5				
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,5	0	20,5	83,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2,5	2,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150				
САХАР ПЕСОК	20	20				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		75	5,0	0,7	31,8	153,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	75	75				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		75	5,5	0,5	36,5	172,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	75	75				
			41,0	**33,5**	**207,9**	**1 238,8**
Ужин 2						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ		200	5,6	4,9	7,8	102,8
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200				
СНЕЖОК 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200				
РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200				
ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ		40	3,0	3,9	12,9	104,2
ПЕЧЕНЬЕ	40	40				
ВАФЛИ	40	40				
ЗЕФИР	40	40				
ШОКОЛАД	40	40				
ПРЯНИК	40	40				
			8,6	**8,8**	**20,7**	**207,0**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**143,2**	**158,6**	**647,9**	**3 784,5**

КГБОУ «Ачинский кадетский корпус имени Героя Советского Союза

Утверждаю
Директор
Сурков А. Н.

МЕНЮ

9-11 класс

ДЕНЬ 13

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		60	2,6	20,2	18,0	264,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	24	24				
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	36	36				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ		280	20,7	27,2	67,8	271,0
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	196	196				
СОЛЬ	2	2				
КРУПА МАННАЯ	14	14				
САХАР ПЕСОК	14	14				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт.	5,6				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5,6	5,6				
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8,4	8,4				
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	8,4	8,4				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	36,1	36,1				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,3	3,3				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,3	3,3				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36,1	36,1				
САХАР ПЕСОК	5,6	5,6				
ВАНИЛИН	0,005	0,005				
КАКАО С МОЛОКОМ		200	6,4	6,1	22,4	170,6
КАКАО-ПОРОШОК	9	9				
САХАР ПЕСОК	15	15				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,7	0,3	24,3	114,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50				
			33,4	**53,8**	**132,5**	**820,4**
Обед						
ОГУРЕЦ ПОРЦИОННО (СВЕЖИЙ ИЛИ СОЛЕНЫЙ)		200	1,6	0,2	5,0	27,9
ОГУРЦЫ	214,4	199,5				
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ		300	10,0	13,6	47,9	174,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	45	36				
КАРТОФЕЛЬ	90	54				
ПШЕНО	6,1	6				
МОРКОВЬ	16	12				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,3	12				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	6	6				
СОЛЬ	2,4	2,4				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	240	240				

БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ		100	26,4	27,6	24,4	201,9
ГОВЯДИНА Б/К	87,3	73,7				
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	16,4	16,4				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	21,9	21,9				
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	9,1	9,1				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	2,9	2,9				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,3	3,3				
РАГУ ОВОЩНОЕ		250	3,6	11,2	12,4	243,4
КАРТОФЕЛЬ	170,9	119,6				
МОРКОВЬ	63	50,5				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	93,9	75				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	19,1	12,5				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	59,6	50				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,1	2,1				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,1	2,1				
МОРКОВЬ	4	3				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,4	1				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	7,5	7,5				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	0,9	0,9				
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5				
СОЛЬ	0,5	0,5				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	10	10				
СОЛЬ	2	2				
СОК В АССОРТИМЕНТЕ		200	1,0	0,2	19,6	83,4
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200				
СОК ВИНОГРАДНЫЙ	200	200				
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200	200				
СОК ВИШНЕВЫЙ	200	200				
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	200				
СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	200				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		75	5,0	0,7	31,8	153,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	75	75				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		75	5,5	0,5	36,5	172,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	75	75				
			53,1	**54,0**	**177,6**	**1 055,9**
Полдник						
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ		80	5,2	2,8	54,8	263,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	39,8	39,8				
САХАР ПЕСОК	2,2	2,2				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	1,8	1,8				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,2				
СОЛЬ	0,6	0,6				
ДРОЖЖИ ПРЕССОВАННЫЕ	2,7	2,7				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16	16				
ПОВИДЛО	40,1	40				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,6				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	0,2	0,2				
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ		400	1,6	1,6	38,0	182,4
ЯБЛОКО	454,5	400				
АПЕЛЬСИН	519,4	400				
ГРУША	444,4	400				
БАНАН	500,0	400				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0	0	19,4	77,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	67	67				
САХАР ПЕСОК	20	20				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
			6,8	**4,4**	**112,2**	**522,8**

Ужин						
ОВОЩИ ПОРЦИОННО (СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕНЫЕ)		200	1,9	0,3	6,1	36,9
ТОМАТЫ	101,1	100				
ОГУРЦЫ	101,1	100				
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ		150	22,9	18,6	20,2	339,7
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	147,8	99				
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	21	21				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	27	21				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	12	12				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	12	12				
СОУС ТОМАТНЫЙ №348		30	0,4	1,6	1,9	23,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	1,4	1,4				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4				
МОРКОВЬ	2,3	1,8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,7	0,6				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	4,5	4,5				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	0,5	0,5				
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3				
СОЛЬ	0,3	0,3				
РИС С ОВОЩАМИ		250	3,5	17,4	55,9	292,4
КРУПА РИСОВАЯ	56,4	55,8				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	155	155				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	10,3	10,3				
МОРКОВЬ	66,7	50				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	59,6	50				
СОЛЬ	0,8	0,8				
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ		200	3,5	0,2	53,4	232,0
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	68,7	68,7				
САХАР ПЕСОК	20	20				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		75	5,0	0,7	31,8	153,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	75	75				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		75	5,5	0,5	36,5	172,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	75	75				
			42,7	**39,3**	**205,8**	**1 249,6**
Ужин 2						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ		200	5,6	4,9	7,8	102,8
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200				
СНЕЖОК 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200				
РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200				
ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ		40	3,0	3,9	12,9	104,2
ПЕЧЕНЬЕ	40	40				
ВАФЛИ	40	40				
ЗЕФИР	40	40				
ШОКОЛАД	40	40				
ПРЯНИК	40	40				
			8,6	**8,8**	**20,7**	**207,0**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**144,6**	**160,3**	**648,8**	**3 855,7**

КГБОУ «Ачинский кадетский корпус имени Героя Советского Союза

Утверждаю
Директор
Сурков А. Н.

МЕНЮ

9-11 класс

ДЕНЬ 14

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		90	11,6	22,4	19,1	337,3
СЫР РОССИЙСКИЙ	41,3	38,4				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	12,7	12,7				
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	38,4	38,4				
КАША БОЯРСКАЯ (ИЗ ПШЕНА С ИЗЮМОМ)		250	13,9	19,0	88,9	260,2
ПШЕНО	43,5	43,2				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	202,4	202,4				
САХАР ПЕСОК	5,6	5,6				
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	35	35				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,27 шт.	11				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	11	11				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	5,2	4,7	26,2	167,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	9	9				
САХАР ПЕСОК	15	15				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,7	0,3	24,3	114,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50				
			34,4	**46,4**	**158,5**	**880,0**
Обед						
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ		150	13,6	21,5	4,9	268,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	15	15				
РЫБА СЕЛЬДЬ АТЛАНТИЧЕСКАЯ СРЕДНЕСОЛЕНАЯ НЕРАЗДЕЛАННАЯ	156,3	75				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	71,4	60				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (КУРИНЫЙ)		300	11,5	11,9	51,6	262,7
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	48,2	34,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	248,8	248,8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,2	1,8				
МОРКОВЬ	2,3	1,8				
СОЛЬ	1,8	1,8				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	24	24				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,8	2,8				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт.	7				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,7	37,7				
СОЛЬ	0,7	0,7				
КАРТОФЕЛЬ	120	72				
МОРКОВЬ	16	12				

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,3	12				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3	3				
СОЛЬ	2,4	2,4				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		350	37,6	38,5	53,7	332,7
ГОВЯДИНА Б/К	219,4	184,4				
КАРТОФЕЛЬ	327,67	196,6				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	28	23,4				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	9,4	9,4				
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,6	4,6				
СОК В АССОРТИМЕНТЕ		200	1,0	0,2	19,6	83,4
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200				
СОК ВИНОГРАДНЫЙ	200	200				
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200	200				
СОК ВИШНЕВЫЙ	200	200				
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	200				
СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	200				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		75	5,0	0,7	31,8	153,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	75	75				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		75	5,5	0,5	36,5	172,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	75	75				
			74,2	**73,3**	**198,1**	**1 272,4**
Полдник						
ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ		100	9,4	6,2	46,4	281,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	61,7	61,7				
САХАР ПЕСОК	4,3	4,3				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,8	2,8				
СОЛЬ	0,8	0,8				
ДРОЖЖИ ПРЕССОВАННЫЕ	2,8	2,8				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,42 шт.	16,8				
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	6,2	6,2				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	0,2	0,2				
САХАРНАЯ ПУДРА	0,7	0,7				
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ		300	1,2	1,2	28,5	136,8
ЯБЛОКО	340,9	300				
АПЕЛЬСИН	389,6	300				
ГРУША	333,3	300				
БАНАН	375,0	300				
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И КУРАГИ		200	0,7	0,2	38,5	159,2
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	30	30				
КУРАГА	42	42				
САХАР ПЕСОК	20	20				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
			11,3	**7,6**	**113,4**	**577,7**
Ужин						
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО		150	4,3	7,8	9,0	122,7
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	219	142,5				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	7,5	7,5				
ГОВЯДИНА, ТУШЕНАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ		120	9,6	12,0	6,9	221,8
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	133,3	100				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5,6	5,6				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,3	12				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	9,6	9,6				
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	8,8	8,8				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		250	9,8	1,2	62,6	300,0

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	91,5	91,5				
СОЛЬ	7,5	7,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150				
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,5	0	20,5	83,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2,5	2,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150				
САХАР ПЕСОК	20	20				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		75	5,0	0,7	31,8	153,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	75	75				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		75	5,5	0,5	36,5	172,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	75	75				
			34,7	**22,2**	**167,3**	**1 053,2**
Ужин 2						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ		200	5,6	4,9	7,8	102,8
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200				
СНЕЖОК 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200				
РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200				
ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ		40	3,0	3,9	12,9	104,2
ПЕЧЕНЬЕ	40	40				
ВАФЛИ	40	40				
ЗЕФИР	40	40				
ШОКОЛАД	40	40				
ПРЯНИК	40	40				
			8,6	**8,8**	**20,7**	**207,0**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**163,2**	**158,3**	**658,0**	**3 990,3**