Примерное десятидневное меню для воспитанников Краевой кадетской школы-интерната

День: 1
Сезон: осень- зима весна
Возрастная категория:
11 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая цость (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1 Завтрак													
181	Каша молочная манная	220/10	6,1	3,0	43,4	225	0,11	1,30	0,04		130,30	0,70	23,03	0,59
ТП	Масло сливочное (порция)	15	0,08	8,20	0,10	75,0			0,06			0,01	0,08	0,03
ТП	Хлеб 1 сорт	50	3,8	0,4	24,3	116	0,16				23,00	1,61	33,00	2,00
376	Какао с молоком	200/	5.72	5.76	17,28	118,66					1,2		1,5	4,4
Итого:			**15.7**	**17.36**	**106.2**	**534,66**								
	ОБЕД													
19	Салат из огурцов с помидорами	100	1,0	10,0	4,0	74	0,02	13,88			16,03			0,43
96	Рассольник ленинградский с говядиной	300 30	2,1 5,24	1.86 6,10	2.16	27.36 78,19	0,01	0,83	0,45	0,06	35,70	13,34	5,40	0,38
268	Котлета мясная	120	19,58	19.28	7,43	222.36								
128	Картофельное пюре	180	2,2	6.4	17,5	120	0,03	1,01	0,18	0,44	113,59	73,32	11,10	0,25
45	Печенье «Ленинградское»	50	4,25	4,27	27.53	139,69								
349	Компот из с/ф	200	0,08	-	21,82	87,6	-	0,41	0,08	-	9,74	15,97	7,66	0,27
ТП	Хлеб 2 сорт	70	4,05	2,74	24,3	180,53								
Итого:			**38.5**	**50.65**	**104.73**	**930.37**								
	ПОЛДНИК													
499	Булочка «Любимая»	100	8,95	5,0	35.92	368,51								
382	Чай с сахаром	200	0,1	0	10,0	40	0,0**3**	0,96	0,01	0,15	98,71	89,51	13,0**3**	0,46
Итого:			**9.05**	**5,0**	**45.92**	**408,51**								
233	Рыба запеченная (минтай)	120	8.88	9.12	12,0	135.32	0,06	2,36	1,52	1,81	35,49	129,61	34,14	0,66
67	Каша гречневая рассыпчатая	**200**	9,10	6,41	44,75	274,0	0,24				17,26			5,6
378	Чай с молоком	150	2,83	3,8	17,7	91	0,02	0,64			60,**3**			0,08
ТП	Хлеб 1 сорт	50	4.05	0,23	24,3	180.53								
Итого:			**24.86**	**19.06**	**90,49**	**680.85**								
	ПАУЖИН													
338	Груша	100	0,5	-	11,4	47								
191	Кефир 3,2%	200	5,8	6,4	8	122								
	Итого:		**1,9**	**0**	**39,2**	**169**								
	Итого:		**90.01**	**92.07**	**383.14**	**2723,39**								

Примерное десятидневное меню для воспитанников Краевой кадетской школы-интерната

День: 2
Сезон: осень-зима-весна
Возрастная категория:
11 лет и старше

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества **(г)**			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	**У**		B1	C	**A**	E	Ca	P	Mg	Fe
	1-й ЗАВТРАК													
173	Каша из пшена С молоком и сахаром	220	8,58	7,98	42,98	287,0	0,08	0,57	0,05	0,41	66,05	79,36	19,02	0,50
ТП	Хлеб 1 сорт	50	3,8	0,4	24,3	104,8								
ТП	Масло сливочное	10	0.00	8.2	0,09	75,0								
945	Чай с молоком	200	1.4	1.6	16.4	86.0	0,02	0,00	0,08		33,0	67,50	10,50	0,40
Итого:			**13.78**	**18.18**	**83.77**	**552.8**								
	ОБЕД													
13	Салат из свежих огурцов с луком	100	0.76	6,09	2.38	67.3								
108	Суп с клёцками с мясными фрикадельками из говядины	300	15.0	12.24.	35.28	251.76		0,77 0,98	0,47 0,23	0,48 1,58	34,41 58,49	5,89 156,36	2,98 10,89	0,32 2,13
265	Плов с говядиной	300	23.56	23.75	34.08	354,22	0,15	0,67	0,55	1,88	22,61	205,26	36,88	2,33
389	Сок фр. яблоко	200	1,0	-	24,4	91,6								
ТП	Хлеб 1 сорт	50	3.8	0,4	24.3	104.8								
Итого:			**50.64**	**45.93**	**140.24**	**869.68**								
	ПОЛДНИК													
152	Вафли с молочной начинкой	60	1,80	12.54	34.16	278.33								
289	Кисель	200	0,13	0	29,54	132,0	-	20,0			2,72			0,12
	Итого:		**1,93**	**12.54**	**63.7**	**410.33**								
	УЖИН					,								
143	Овощное рагу с говядиной	200	16.05	13.76	21.25	518.13								
377	Чай с лимоном	200	0,2	“	15,04	60,96	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
ТП	Хлеб 1 сорт	50	3,8	0,4	24,3	104.8								
Итого:			**20,05**	**14.16**	**60.59**	**683.69**								
	ПАУЖИН													
338	Яблоко	100	0,4	-	12,6	51								
410	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	75	3,26	1,6	19,2	107,84	0,06		0,18	1,60	40,16	139,60	10,47	1,66
376	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	60					1,2		1,5	4,4
Итого:			**3,76**	**1,6**	**39,8**	**218,84**								
Итого:			**90.16**	**92.41**	**383.1**	**2735.54**								

Примерное десятидневное меню для воспитанников краевой кадетской школы-интерната

День: 3

Сезон: осенъ-зима-весна Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1-й ЗАВТРАК													
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5.0	4.44	36.39	205.46	0,03	0,57		0,18	79,89	45,57	7,46	0,37
ТП	Хлеб 1 сорт	50	2,89	0,23	28,03	128,95								
ТП	Джем	20	0,18	-	15.0	60.0								
376	Чай с сахаром	200	0.1		28,88	151,8	0,01	0,54		0,03	50,16	37,50	5,83	0,06
Итого:			**8.17**	**4.67**	**108.3**	**546.21**								
	ОБЕД													
67	Винегрет	100	1,06	6.18	8,44	90.75	0,03	5,18			23,23			0,68
88	Щи с картофелем со свежей капустой	300	1,2	0.21	9.06	40.92	0,01	3,80	0,39	0,04	30,07	13,69	5,88	0,39
246	Гуляш из отварной говядины	100	9,01	6,4	з,з	134	0,07	5,07	1,49	2,25	30,52	119,19	24,03	2,10
679	Каша ячневая рассыпчатая	200	5.38	5.68	41.1	249.36	0.12	0.02			52.18	224	0.02	1.1
453	Пряник «Детский»	30	1,26	1.0	12.45	166								
347	Компот из плодов консервированных (персики)	200	од		23,42	102					0,48			0,06
ТП	Хлеб 1 сорт	50	2.89	0,23	28.03	128.95								
Итого:			**20.9**	**19.7**	**125.8**	**911.98**								
	ПОЛДНИК													
223	Пудинг из творога запечённый с молоком сгущенным	200	27.24	30.32	42	397.65								
375	Чай без сахара	200	0,4	0,1	1,22	7,4	-	0,09		“	4,54	7,54	4,03	0,75
	Итого:		**27.64**	**30.41**	**43.22**	**405.05**								
	УЖИН													
220	Тефтели мясные с рисом паровые (говядина 2 сорт)	240	29.34	36.43	44.7	621.09								
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15,0	60					1,2		1,5	4,4
ТП	Хлеб 1 сорт	50	2.89	0,23	28.03	128.95								
Итого:			**32.33**	**38.66**	**87.73**	**675.09**								
	ПАУЖИН													
7	Горячий бутерброд с сыром	20	3,6	5,5	10,2	132								
375	Чай без сахара	200	0.4	0,1	1.22	7,4								
157	Мандарин	100	0,79	0,17	22,34	22,62								
Итого			**5,49**	**5,67**	**33,76**	**162,02**								
Итого:			**90.39**	**92.44**	**383.7**	**2700.35**								

Примерное десятидневное меню для воспитанников краевой кадетской школы-интерната

День: 4

Сезон: осень-зима-весна

Возрастная категория:

11 лет и старше

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1-й ЗАВТРАК													
171	Каша из рисовой крупы с маслом и сахаром	200	3,8	8,8	18,6	288	0,08	0,57	0,05	0,41	66,05	79,85	19,02	0,50
ТП	Хлеб 1 сорт с маслом	60	2,99	8,43	28,13	203,95								
378	Чай с молоком и сахаром	150	**1.4**	1,6	17,7	91	0,02	0,64	-	-	60,3		-	0,08
Итого:			**8,0**	**17,7**	**64,33**	**582,95**								
	ОБЕД													
45	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,41	4.8	8.02	56.4								
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	300	8.02	6.1	16.62	161.43	0,04	8,01	0,32 382,3	0,36	26,46 38,1	25,64	10,60 47,5	0,553,9
255	Печень говяжья тушенная.	100	12.7	7.7	3.8	139,45								
203	Макароны отварные с маслом.	210	14.4	1.6	35.1	232	0,16	-	-	5,31	1,55	73,37	13,70	1,55
451	Печенье «Нарезное»	50	3.2	2.2	18.1	116.0								
348	Компот из кураги	200	1,04	-	25.5	130	-	0,41	0,08	-	9,74	15,97	7,66	0,27
ТП	Хлеб 1 сорт	50	2.89	0,23	28.03	128.95								
Итого:			**43.66**	**22.63**	**135.17**	**964.43**								
	ПОЛДНИК													
8	Горячий бутерброд с сыром и колбасой	30	12.0	1.0	53.5	377.1	0,17	-	0,15	5,45	215,99	21,70	42,91	1,74
376	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	60					1,2		1,5	4,4
	Итого:		**12.1**	**1.0**	**68.5**	**437.1**								
	УЖИН													
241	Мясо тушеное в томатном соусе	105	12,1	13,23	2,93	240,64								
321	Капуста свежая тушеная	200	3.7	6,64	39.33	286.9	0,03	40,32	0,17	0,15	46,63	31,15	15,35	0,59
377	Чай с лимоном, сахаром	200/15/7	0,2	-	16,0	72	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
	Хлеб 1 сорт	50	2.89	25.73	28.03	128.95								
Итого:			**18.89**	**45.6**	**86.29**	**728.49**								
	ПАУЖИН													
338	Банан	100	1,5	0,5	19	95								
966	Ряженка	206	5.8	5.0	6.4	106	0.04	0.6	0.08	-	248	184	28.0	0.2
Итого:			**7.3**	**5.5**	**25.4**	**201**								
Итого:			**90.14**	**93.56**	**379.79**	**2913.97**			-					

Примерное десятидневное меню для воспитанников Краевой кадетской школы-интерната

День: 5
Сезон: осень-зима-весна
Возрастная категория:
11 лет и старше

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1-й ЗАВТРАК													
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом и сахаром	200	6,3	13,1	46,5	293	0,15	0,77	0,05	1,23	92,16	113,68	52,05	2,91
ТП	Хлеб высший сорт	50	2,89	0,23	28,03	126,14								
ТП	Яйцо отварное	1шт.	5,1	4,6	0,3	60.0								
376	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	60					1,2		1,5	4,4
Итого:			**14,39**	**17,93**	**89,83**	**539,78**								
	ОБЕД													
53	Салат свекольный с зелёным горошком	100	1,8	6,0	10,6	104	0,40	4,05	0,01	7,91	73,66	170,04	56,78	5,48
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками из минтая	300	9,7	5,4	22,1	144.3								
287	Голубцы с говядиной с соусом сметано - томатным	280	8.62	9.58	8.08	139.33	0,01	0,18	0,09	0,32	21,02	2,74	19,72	0,15
350	Кисель из брусники	200	0,14	-	28,06	118,8								
ТП	Хлеб 1 сорт	70	4,05	0,32	39,25	180,53								
	Вафли	44	1,50	13,29	28,47	188,54								
Итого:			**25.81**	**34.59**	**136.56**	**875.5**								
	ПОЛДНИК													
410	Ватрушка с творогом	100	8.8	4.6	32.3	183								
99	Пастила	30	6,15	3,45	17,8	103,02								
378	Сок вишневый	200	1,4	-	27,8	116,8								
	Итого:		**10.2**	**4.6**	**60.1.1**	**402.82**								
	УЖИН													
294	Плов из курицы с изюмом	300	28.28	26.4	23.94	451.42	0,05	0,95			15,4			1,3
378	Чай с молоком и сахаром	150	1,4	1,6	17,7	91	0,02	0,64	-	-	60,3	-	-	0,08
ТП	Хлеб 1 сорт	50	2,89	0,23	28,03	128,95								
Итого:			**32.57**	**27.23**	**69.67**	**671.37**								
	ПАУЖИН													
965	Молоко пастеризованное	200	5.8	5.5	9.6	108.0								
341	Мандарины	100	0,79	1,2	17,56	88								
Итого:			**6.59**	**6,7**	**27.16**	**196**								
Итого:			**90,46**	**92.05**	**383.32**	**2685.47**								

Примерное десятидневное меню для воспитанников Краевой кадетской школы-интерната

День: 6
Сезон: осень-зима-весна
Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1-й ЗАВТРАК													
79	Омлет натуральный с маслом	200	15,7	18,12	6,42	249,86								
14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75								
ТП	Хлеб	50	2,89	0,23	28,03	128,95								
945	Чай с молоком	200	1.4	1.6	16.14	86		3.67			112.55		99.08	18.42
Итого:			18.69	28.15	50.69	539.81								
	ОБЕД													
49	Салат витаминный	100	1,5	4.6	7.5	91	0,27	18,95	0,27	5,81	74,81	1214	42,79	3,48
82	Борщ с капустой, картофелем и мясом отварным	300	15.9	2.96	6.46	147.35		5,16	0,41	0,04	34,36	8,70	4,25	0,34
278	Тефтели мясные с соусом сметанным	300	8.9	12.8	12,5	183,4	0,055	1,76			12,265			1,232
	Зефир	50	0.45	0.15	28.4	164								
348	Компот из кураги	200	2,04	-	34	140,2								
ТП	Хлеб	70	4,05	0,32	39,25	180,53								
Итого:			32.84	31.03	129.0	906.48								
	ПОЛДНИК													
456	Коржик молочный	60	3,2	13.73	31,5	235.2	0,035	0,025			12,03			0,4
350	Кисель	200	0,13	-	21,5	118,88								
338	Яблоко	100	0.4	-	11.6	52								
	Итого:		3,73	11,78	64.64	405.5								
	УЖИН													
202	Макароны отварные	200	7,2	4,79	37,46	235	0,08				12,42			0,98
255	Печень по-строгановски	100	18.13	12.64	4,1	197.31	0,23	10,92			20,1			8,56
376	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	63					1,2		1,5	4,4
ТП	Хлеб	50	2,89	0,32	28,03	180.53								
Итого:			28.22	17.66	84.59	675.84								
	ПАУЖИН													
451	Печенье	50	6.2	3.6	17.1	83								
389	Сок слива	200	0,6	-	32,4	92,72								
Итого:			6.8	3.6	54.5	175.72								
Итого:			90.28	92.22	383.3	2703.35								

Примерное десятидневное меню для воспитанников Краевой кадетской школы-интерната
День: 7
Сезон: осень-зима весна Возрастная категория:
11 лет и старше

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая тость (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1-й ЗАВТРАК													
173	Каша молочная пшённая с маслом.	200	8,6	12,4	44.58	306,06	0,08	0,57	0,05	0,41	66,05	79,86	19,02	0,50
ТП	Хлеб 1 сорт.	50	2,89	0,23	28,03	128,05								
14	Масло сливочное (порция)	10	0,1	8,2	0,1	75								
376	Чай с сахаром.	200	0,1	-	15,0	63					1,2		1,5	4,4
Итого:			11,69	20,83	87.71	572,11								
	ОБЕД													
53	Салат из свеклы с зелёным горошком	100	1,8	5,0	7.3	73.66								
117	Суп с перловой крупой с фрикадельками	300	8,9	5,5	12.7	129	0,05	0,98	0,23	1,58	58,49	151,36	1089	2,13
308	Биточки паровые	100	15,1	12,1	5,6	99,17								
67	Каша гречневая	200	9.94	7.48	41.48	254	-	-	0,77	1,71	91,11	14,77	0,95	0,80
379	Конфета с начинками	30	1.4	7.1	12.79	121.2								
347	Компот их персиков консервированных.	200	0,1	-	17.92	102								
ТП	Хлеб	50	2.89	0,22	28.03	128.95								
Итого:			40ЛЗ	37.4	125.82	907.97								
	ПОЛДНИК													
188	Запеканка рисовая	250	9.82	8.1	31.65	237.2								
379	Кофейный напиток	200	4.47	3.35	28.33	189.75	0,01	0,54	-	0,03	50,16	37,50	5,83	0,06
	Итого:		14.29	11.45	59.98	426.95								
	УЖИН													
301	Курица тушеная	100	11,7	8,78	2,93	135,83								
336	Капуста свежая тушеная	200	3,7	7.64	30.03	267.6	0,03	40,32	0,17	0,15	46,63	31,15	15,35	0,59
377	Чай с лимоном.	200	0,26	0,06	15,22	59	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
ТП	Хлеб	50	2,89	0,23	28,03	128,95								
Итого:			18.55	16.71	76.21	711.58								
	ПАУЖИН													
7	Горячий бутерброд с сыром.	50	3,6	5,5	10,2	132	0,17	-	0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74
376	Чай с сахаром.	200	0,1	-	15,0	63					1,2		1,5	4,4
157	Мандарин	100	0,79	0,17	8,56	32,7								
Итого:			5,49	5,67	33,76	227,7								
Итого:			90.15	92.06	383.48	2846.31								

Примерное десятидневное меню для воспитанников Краевой кадетской школы-интерната

День: 8

Сезон: осень-зима весна Возрастная категория:

11 лет и старше

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергическшость (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещест: (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1-й ЗАВТРАК														
781	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7.85	10,86	36,35	262,1	0,075	0,15	0,625			135,6			0,4
14	Масло сливочное (порция)	10	0,1	8,2	0,1	75									
ТП	Хлеб	50	2,89	0,23	28,03	128,95									
382	Какао с молоком	200	1,21	0,88	21,36	98,2									
Итого:			12,45	20,17	85,84	564,25									
	ОБЕД														
45	Салат натуральный из белокочанной капусты с морковью	100	1,4	4,6	11,3	53									
102	Суп с фасолью с говядиной отварной	300	25,68	17,83	38,61	284,45	0,04		1,21	0,46	0,35	46,47	51,75	11,76	1,35
304	Плов с курицей	300	14,33	13,85	45.29	326,1	0,05		0,95			15,4		54,1	1,3
376	Чай сладкий	200	0,1	-	15.0	60									
ТП	Хлеб	50	4,05	0,32	39,25	128.95									
Итого:			45.56	34.6	149.45	852.5									
	ПОЛДНИК														
231	Сырники из творога	200	12.22	10.78	31.44	238.79	0.06	0.23	0.51			137.88			0.78
966	Ряженка	200	5,8	5,0	6.4	106	0,02		0,64	-	-	60,3		*	0,08
	Итого:		12,52	10,88	56.54	404,79									
	УЖИН														
243	Сарделька отварная	100/5	10,00	22,00	2.3	265,5	-		-	0,08	0,19	7,44	137,39	15,51	1,74
572	Пюре картофельное	200	3,26	4,02	17.2	126,59	0,03		1,01	0,18	0,44	113,59	73,32	11,10	0,25
376	Чай с сахаром.	200	0,1	-	15,0	60						1,2		1,5	4,4
ТП	Хлеб	70	4.05	0.32	39.25	180.53									
Итого:			17.41	26,34	74.75	674.64									
	ПАУЖИН														
338	Груша	100	0,5	-	11,4	47									
451	Печенье	30	3,75	7,14	20,2	95,39									
375	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	-		0,09	-	-	4,54	7,55	4,03	0,75
Итого:			2,6	0,5	17,1	202,39									
Итого:			90.54	92.49	383.68	2698.57									

Примерное десятидневное меню для воспитанников Краевой кадетской школы-интерната

День: 9

Сезон: осень-зима весна Возрастная категория:

11 лет и старше

Утверждаю Директор ККШИ Е.А. Верхотурова

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергическшость (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещест: (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1-й ЗАВТРАК														
781	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7.85	10,86	36,35	262,1	0,075	0,15	0,625			135,6			0,4
14	Масло сливочное (порция)	10	0,1	8,2	0,1	75									
ТП	Хлеб	50	2,89	0,23	28,03	128,95									
382	Какао с молоком	200	1,21	0,88	21,36	98,2									
Итого:			12,45	20,17	85,84	564,25									
	ОБЕД														
45	Салат натуральный из белокочанной капусты с морковью	100	1,4	4,6	11,3	53									
102	Суп с фасолью с говядиной отварной	300	25,68	17,83	38,61	284,45	0,04		1,21	0,46	0,35	46,47	51,75	11,76	1,35
304	Плов с курицей	300	14,33	13,85	45.29	326,1	0,05		0,95			15,4		54,1	1,3
376	Чай сладкий	200	0,1	-	15.0	60									
ТП	Хлеб	50	4,05	0,32	39,25	128.95									
Итого:			45.56	34.6	149.45	852.5									
	ПОЛДНИК														
231	Сырники из творога	200	12.22	10.78	31.44	238.79	0.06	0.23	0.51			137.88			0.78
966	Ряженка	200	5,8	5,0	6.4	106	0,02		0,64	-	-	60,3		*	0,08
	Итого:		12,52	10,88	56.54	404,79									
	УЖИН														
243	Сарделька отварная	100/5	10,00	22,00	2.3	265,5	-		-	0,08	0,19	7,44	137,39	15,51	1,74
572	Пюре картофельное	200	3,26	4,02	17.2	126,59	0,03		1,01	0,18	0,44	113,59	73,32	11,10	0,25
376	Чай с сахаром.	200	0,1	-	15,0	60						1,2		1,5	4,4
ТП	Хлеб	70	4.05	0.32	39.25	180.53									
Итого:			17.41	26,34	74.75	674.64									
	ПАУЖИН														
338	Груша	100	0,5	-	11,4	47									
451	Печенье	30	3,75	7,14	20,2	95,39									
375	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	-		0,09	-	-	4,54	7,55	4,03	0,75
Итого:			2,6	0,5	17,1	202,39									
Итого:			90.54	92.49	383.68	2698.57									

Примерное десятидневное меню для воспитанников Краевой кадетской школы-интерната
День: 10

Сезон: осень-зима-весна
Возрастная категория:
11 лет и старше

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1-й ЗАВТРАК													
183	Каша гречневая с молоком.	200	9,13	8,98	35,79	260,5	01,15	0,77	0,05	1,23	92,16	113,68	52,05	2,91
ТП	Хлеб	50	2,89	0,23	28,03	128,95								
15	Сыр	30	6,90	8,70	-	105,9								
379	Чай с лимоном	200	0.2	-	16.0	89,52	0,01	0,54	-	0,03	50,16.	37,50	5,83	0,06
Итого:			19.12	17.91	79.82	543.97								
	ОБЕД													
24	Салат из свежих помидоров и огурцов.	100	0.98	6,0	3.73	44.2								
196	Свекольник с говядиной	300	5,3	6,43	10,05	95,1								
98	Колбаса вареная отварная	100	17,2	15,6	0,2	179								
302	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	6,32	47,4	240								
453	Пряник «Детский»	50	3,75	1,65	37,3	119								
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	0,41	0,08	-	9,74	15,97	7,66	0,27
ТП	Хлеб	50	2.89	0,23	39,25	128.95								
Итого:			37,28	36,32	161,52	893.85								
	ПОЛДНИК													
449	Полоска песочная с повидлом	70	3.08	11.76	34.44	278.18								
191	Кефир 3,2%	200	5,8	6,4	8	122								
	Итого:		8	14,8	32,6	399,98								
	УЖИН													
298	Голубцы ленивые	240	17,05	17,57	14,49	328,19								
377	Компот из плодов консервированных (слива+персик)	200	0,48	0,18	32,44	209,49					0,48			0,06
ТП	Хлеб	70	2,89	0,23	28,03	128,95								
Итого:			20,42	17,98	74,96	666,63								
	ПАУЖИН													
145	Апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43								
378	Чай с молоком и сахаром	150	1,60	1,60	17,39	119,1	0,02	0,64	-	-	60,3		-	0,08
Итого:			1,8	2,5	25,49	162,19								
Итого:			86.62	89.51	374.39	2666.53								