|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ГБОУ РК "Карельский кадетский корпус им. А.Невского"* | | | | | |  |  |  |  |  | **Утверждаю** | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Директор | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Ефимов Дмитрий Александрович | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **МЕНЮ** | | | | | | | | | | |  | |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **5-8класс(СанПин 2.3/2.4.3590-20) сезон Осень** | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **1 день** | | **2 день** | | **3 день** | | **4 день** | **5 день** | **6 день** | | | **7 день** | |  |
|  | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |  |
|  | Масло сливочное (порция) 10 | | Масло сливочное (порция) 10 | | Масло сливочное (порция) 10 | | Масло сливочное (порция) 10 | Масло сливочное (порция) 10 | Масло сливочное (порция) 10 | | | Масло сливочное (порция) 10 | |  |
|  | Сыр(порция) 30 | | Горошек зеленый (порция) 30 | | Повидло(порция) 30 | | Сыр(порция) 25 | Яйца вареные 40 | Сыр(порция) 30 | | | Повидло(порция) 30 | |  |
|  | Каша пшенная молочная жидкая 285 | | Кукуруза консервированная (порция) 30 | | Каша манная молочная жидкая 330 | | Запеканка из творога со сгущенным молоком 200/15 | Макаронные изделия отварные с сыром 200 | Сырники из творога с сиропом шоколадным 260/15 | | | Каша молочная пшеничная жидкая 320 | |  |
|  | Какао напиток с молоком 200 | | Омлет натуральный 200 | | Какао напиток с молоком 200 | | Кофейный напиток с молоком 200 | Какао напиток с молоком 200 | Кофейный напиток с молоком 200 | | | Какао напиток с молоком 200 | |  |
|  | Батон пшеничный (порция) 45 | | Кофейный напиток с молоком 200 | | Батон пшеничный (порция) 50 | | Батон пшеничный (порция) 90 | Батон пшеничный (порция) 60 | Батон пшеничный (порция) 15 | | | Батон пшеничный (порция) 80 | |  |
|  | Банан(порция) 250 | | Батон пшеничный (порция) 100 | | Мандарин(порция) 100 | |  | Вафли 60 |  | | | Слива(порция) 100 | |  |
|  |  | | Яблоки(порция) 100 | |  | |  | Арбуз(порция) 140 |  | | |  | |  |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | |  |
|  | Масло сливочное (порция) 10 | | Масло сливочное (порция) 10 | | Масло сливочное (порция) 10 | | Масло сливочное (порция) 10 | Масло сливочное (порция) 10 | Масло сливочное (порция) 10 | | | Масло сливочное (порция) 10 | |  |
|  | Салат из свеклы с сыром 155 | | Салат из белокочанной капусты с морковью 120 | | Сельдь с луком 85 | | Салат из свежих помидоров с перцем 150 | Салат из моркови с орехами 145 | Винегрет овощной 150 | | | Салат из сырых овощей 220 | |  |
|  | Рассольник ленинградский 250/15 | | Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/15 | | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/15 | | Суп картофельный с бобовыми(горох) 250 | Свекольник 250 | Суп из овощей с фасолью 250 | | | Солянка из птицы 250/13 | |  |
|  | Котлеты рубленные из куриного филе припущенные 120 | | Котлеты рубленые из говядины 100 | | Зразы из говядины с рисом паровые 100 | | Картофельная запеканка с мясом 300 | Рулет из говядины с луком и яйцом 120 | Рыба, тушенная в томате с овощами 150 | | | Рагу из птицы 300 | |  |
|  | Каша гречневая рассыпчатая с луком 180 | | Макаронные изделия отварные с маслом 200 | | Картофель жареный из отварного 180 | | Соус томатный с овощами 50 | Картофельное пюре 250 | Рис припущенный 180 | | | Компот из смеси сухофруктов 200 | |  |
|  | Соус томатный 50 | | Компот из смеси сухофруктов 200 | | Компот из свежих ягод (брусника) 200 | | Кисель из свежих ягод 200 | Соус томатный 50 | Кукуруза консервированная (порция) 55 | | | Батон пшеничный (порция) 45 | |  |
|  | Компот из смеси сухофруктов 200 | | Батон пшеничный (порция) 25 | | Батон пшеничный (порция) 60 | | Батон пшеничный (порция) 45 | Горошек зеленый (порция) 30 | Компот из свежих ягод (клюква) 200 | | | Хлеб ржано-пшеничный (порция) 60 | |  |
|  | Батон пшеничный (порция) 55 | | Хлеб ржано-пшеничный (порция) 65 | | Хлеб ржано-пшеничный (порция) 90 | | Хлеб ржано-пшеничный (порция) 60 | Компот из смеси сухофруктов 200 | Батон пшеничный (порция) 40 | | | Банан(порция) 150 | |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный (порция) 80 | |  | |  | | Слива(порция) 100 | Батон пшеничный (порция) 35 | Хлеб ржано-пшеничный (порция) 90 | | |  | |  |
|  |  | |  | |  | |  | Хлеб ржано-пшеничный (порция) 60 | Дыня(порция) 140 | | |  | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Полдник** | | | | | | |
| Сок яблочный (упаковка 200гр) 200 | Сок яблочный (упаковка 200гр) 200 | Сок яблочный (упаковка 200гр) 200 | Сок яблочный (упаковка 200гр) 200 | Сок яблочный (упаковка 200гр) 200 | Сок яблочный (упаковка 200гр) 200 | Сок яблочный (упаковка 200гр) 200 |
| Батон пшеничный (порция) 20 | Батон пшеничный (порция) 40 | Батон пшеничный (порция) 15 | Батон пшеничный (порция) 65 | Арбуз(порция) 140 | Батон пшеничный (порция) 25 | Батон пшеничный (порция) 15 |
| Слива(порция) 100 | Арбуз(порция) 280 | Дыня(порция) 260 | Банан(порция) 275 | Ватрушка из дрожжевого теста с творогом 60 | Дыня(порция) 100 | Банан(порция) 150 |
| Булочка домашняя с корицей, грецким орехом 95 | Пряники 50 | Шанежка с картофелем 75 |  | Яблоки, фаршированные грецким орехом 125 | Мандарин(порция) 80 | Булочка ванильная с маком 80 |
|  |  |  |  |  | Печенье 60 |  |
| **Ужин** | | | | | | |
| Салат из редиса с огурцами и яйцом 150 | Салат из свежих помидоров и огурцов 150 | Салат из сырых овощей 170 | Салат из свеклы 100 | Салат картофельный с кукурузой и морковью 150 | Салат из белокочанной капусты с яблоками 120 | Салат из свеклы с сыром 100 |
| Шницель рубленый из говядины 100 | Рыба, запеченная с картофелем по-русски 350 | Рыба, запеченная с яйцом 150 | Шницель рубленый из филе куры припущенный 110 | Птица тушеная 120 | Жаркое по-домашнему с сердцем 280 | Котлеты рыбные паровые 150 |
| Картофельное пюре 250 | Чай с сахаром 200/8 | Картофель отварной в молоке 180 | Картофель, запеченный в молочном соусе 230 | Капуста тушеная 200 | Чай с сахаром 200/8 | Рагу овощное 200 |
| Чай с лимоном 200/10/7 | Хлеб ржано-пшеничный (порция) 55 | Горошек зеленый (порция) 50 | Чай с сахаром 200/8 | Чай с лимоном 200/10/7 | Батон пшеничный (порция) 80 | Чай с лимоном 200/10/7 |
| Батон пшеничный (порция) 25 |  | Чай с лимоном 200/10/7 | Хлеб ржано-пшеничный (порция) 60 | Батон пшеничный (порция) 45 | Хлеб ржано-пшеничный (порция) 30 | Батон пшеничный (порция) 45 |
| Хлеб ржано-пшеничный (порция) 40 |  | Батон пшеничный (порция) 15 |  | Хлеб ржано-пшеничный (порция) 60 |  | Хлеб ржано-пшеничный (порция) 60 |
|  |  | Хлеб ржано-пшеничный (порция) 30 |  |  |  |  |
| **Ужин 2** | | | | | | |
| Кефир порционный 200 | Кефир порционный 200 | Кефир порционный 200 | Кефир порционный 200 | Кефир порционный 200 | Кефир порционный 200 | Кефир порционный 200 |
| Батон пшеничный (порция) 20 | Батон пшеничный (порция) 25 | Батон пшеничный (порция) 25 | Батон пшеничный (порция) 30 | Батон пшеничный (порция) 35 | Батон пшеничный (порция) 20 | Батон пшеничный (порция) 25 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ГБОУ РК "Карельский кадетский корпус им. А.Невского"* | | | | | |  |  |  |  |  | **Утверждаю** | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Директор | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Ефимов Дмитрий Александрович | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **МЕНЮ** | | | | | | | | | | |  | |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **5-8класс(СанПин 2.3/2.4.3590-20) сезон Осень** | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **8 день** | | **9 день** | | **10 день** | | **11 день** | **12 день** | **13 день** | | | **14 день** | |  |
|  | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |  |
|  | Масло сливочное (порция) 10 | | Масло сливочное (порция) 10 | | Масло сливочное (порция) 10 | | Масло сливочное (порция) 10 | Масло сливочное (порция) 10 | Масло сливочное (порция) 10 | | | Масло сливочное (порция) 10 | |  |
|  | Сыр(порция) 30 | | Пудинг из творога паровой со сметаной 275/30 | | Сыр(порция) 30 | | Каша овсяная "Геркулес" жидкая 305 | Горошек зеленый (порция) 30 | Сыр(порция) 30 | | | Яйца вареные 40 | |  |
|  | Каша пшенная молочная жидкая 295 | | Какао напиток с молоком 200 | | Каша молочная пшеничная жидкая 265 | | Какао напиток с молоком 200 | Омлет натуральный 200 | Сырники из творога с сиропом шоколадным 260/15 | | | Каша манная молочная жидкая 270 | |  |
|  | Кофейный напиток с молоком 200 | | Батон пшеничный (порция) 40 | | Кофейный напиток с молоком 200 | | Батон пшеничный (порция) 60 | Кофейный напиток с молоком 200 | Какао напиток с молоком 200 | | | Кофейный напиток с молоком 200 | |  |
|  | Батон пшеничный (порция) 55 | |  | | Батон пшеничный (порция) 20 | |  | Батон пшеничный (порция) 130 | Батон пшеничный (порция) 70 | | | Батон пшеничный (порция) 55 | |  |
|  | Яблоки(порция) 100 | |  | | Банан(порция) 290 | |  | Мандарин(порция) 100 | Слива(порция) 100 | | | Яблоки(порция) 100 | |  |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | |  |
|  | Масло сливочное (порция) 10 | | Масло сливочное (порция) 10 | | Масло сливочное (порция) 10 | | Масло сливочное (порция) 10 | Масло сливочное (порция) 10 | Масло сливочное (порция) 10 | | | Масло сливочное (порция) 10 | |  |
|  | Салат из моркови и яблок, с курагой 190 | | Салат из свежих помидоров и огурцов 150 | | Салат из свежих помидоров с перцем 150 | | Сельдь с луком 85 | Салат зеленый с огурцами и помидорами 150 | Салат из белокочанной капусты с яблоками 205 | | | Салат из сырых овощей 150 | |  |
|  | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/15 | | Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/15 | | Суп из овощей с фасолью 250 | | Рассольник домашний 250/15 | Суп картофельный с бобовыми(горох) 250 | Суп картофельный с рыбой 250 | | | Солянка из птицы 250/13 | |  |
|  | Птица тушеная 120 | | Макаронник с мясом 280 | | Плов из отварной говядины 280 | | Биточек из филе куры припущенный 110 | Фрикадельки из говядины паровые 100 | Печень, тушенная в соусе 100/50 | | | Котлеты рыбные паровые 150 | |  |
|  | Каша гречневая рассыпчатая с луком 180 | | Компот из свежих ягод (брусника) 200 | | Кукуруза консервированная (порция) 40 | | Картофель отварной с луком 200/30 | Картофельное пюре 250 | Макаронные изделия отварные с маслом 200 | | | Рагу овощное 200 | |  |
|  | Компот из смеси сухофруктов 200 | | Батон пшеничный (порция) 15 | | Кисель из свежих ягод 200 | | Компот из смеси сухофруктов 200 | Соус томатный 50 | Компот из смеси сухофруктов 200 | | | Компот из смеси сухофруктов 200 | |  |
|  | Батон пшеничный (порция) 60 | | Хлеб ржано-пшеничный (порция) 65 | | Батон пшеничный (порция) 75 | | Хлеб ржано-пшеничный (порция) 70 | Компот из свежих ягод (клюква) 200 | Хлеб ржано-пшеничный (порция) 60 | | | Батон пшеничный (порция) 45 | |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный (порция) 80 | | Мандарин(порция) 100 | | Хлеб ржано-пшеничный (порция) 60 | | Яблоки(порция) 100 | Хлеб ржано-пшеничный (порция) 85 |  | | | Хлеб ржано-пшеничный (порция) 95 | |  |
|  |  | |  | |  | |  | Дыня(порция) 300 |  | | |  | |  |
|  | **Полдник** | | | | | | | | | | | | |  |
|  | Сок яблочный (упаковка 200гр) 200 | | Сок яблочный (упаковка 200гр) 200 | | Сок яблочный (упаковка 200гр) 200 | | Сок яблочный (упаковка 200гр) 200 | Сок яблочный (упаковка 200гр) 200 | Сок яблочный (упаковка 200гр) 200 | | | Сок яблочный (упаковка 200гр) 200 | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Батон пшеничный (порция) 40 | Батон пшеничный (порция) 60 | Батон пшеничный (порция) 45 | Батон пшеничный (порция) 85 | Булочка домашняя с корицей, грецким орехом 85 | Батон пшеничный (порция) 40 | Арбуз(порция) 280 |
| Арбуз(порция) 280 | Дыня(порция) 260 | Слива(порция) 100 | Арбуз(порция) 280 |  | Банан(порция) 250 | Шанежка с картофелем 75 |
| Ватрушка из дрожжевого теста с творогом 90 | Пряники 60 | Ватрушка из дрожжевого теста с повидлом 70 |  |  | Печенье 50 |  |
| **Ужин** | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты с морковью 150 | Салат из редиса с огурцами и яйцом 150 | Салат картофельный с кукурузой и морковью 150 | Салат из свежих помидоров и огурцов 100 | Салат из моркови и яблок 100 | Винегрет овощной 150 | Салат из свеклы 100 |
| Рыба припущенная 150 | Рыба, запеченная в молочном соусе 150 | Тефтели из говядины паровые 100 | Гуляш из отварного мяса 100 | Жаркое по-домашнему 280 | Голубцы овощные с мясом 280 | Рагу из птицы 300 |
| Картофель отварной с луком 200/30 | Картофельное пюре 250 | Капуста тушеная 200 | Рагу из овощей 200 | Кукуруза консервированная (порция) 50 | Чай с лимоном 200/10/7 | Чай с сахаром 200/8 |
| Чай с лимоном 200/10/7 | Чай с лимоном 200/10/7 | Чай с сахаром 200/8 | Чай с сахаром 200/8 | Чай с сахаром 200/8 | Батон пшеничный (порция) 50 | Батон пшеничный (порция) 20 |
| Хлеб ржано-пшеничный (порция) 40 | Батон пшеничный (порция) 35 | Батон пшеничный (порция) 30 | Хлеб ржано-пшеничный (порция) 50 | Батон пшеничный (порция) 35 | Хлеб ржано-пшеничный (порция) 60 | Хлеб ржано-пшеничный (порция) 25 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный (порция) 55 | Хлеб ржано-пшеничный (порция) 60 |  | Хлеб ржано-пшеничный (порция) 35 |  |  |
| **Ужин 2** | | | | | | |
| Кефир порционный 200 | Кефир порционный 200 | Кефир порционный 200 | Кефир порционный 200 | Кефир порционный 200 | Кефир порционный 200 | Кефир порционный 200 |
| Батон пшеничный (порция) 45 | Батон пшеничный (порция) 50 | Батон пшеничный (порция) 30 | Батон пшеничный (порция) 15 | Батон пшеничный (порция) 25 | Батон пшеничный (порция) 40 | Батон пшеничный (порция) 15 |

.