

Утверждаю
Директор ГБОУ УКК
им. М.Г. Гареева
Султангулов Ф.Р.



Примерное 14-дневное меню (всесезонное) для
Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
Уфимский кадетский корпус имени дважды Героя Советского Союза Мусы
Гайсиновича Гареева

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерное 14-дневное меню разработано в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». При разработке примерного 14-дневного меню использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах, Часть III Сборник технологических карт (для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

Материал «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» (М.: Хлебпродинформ, 2004), «Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях». / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011, справочника «Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник/Под ред. член-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А. Тутельяна. М.: ДеЛи принт, 2002-236 с.

Для оздоровления детей организовано полноценное питание с учетом физиологических потребностей растущего детского организма. Организация горячего питания учащихся осуществляется на основе четырнадцатидневного меню, разработанного с учетом необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона. Меню разнообразное, по калорийности соответствует нормам, качество питания школьников приемлемое. Завтраки составляют 20-25%, второй завтрак 10%, обеды 30-35%, полдник 10%, ужин 25-30%, от соответствующей возрастной суточной потребности в пищевых веществах и энергии. В рацион питания учащихся с указанием количества белков, жиров и углеводов и калорийности, включены блюда из мяса, рыбы, молока, творога, фруктов и овощей. В исключительных случаях при отсутствии какого-либо продукта для хранения пищевой и биологической ценности рациона производится замена в соответствии с таблицей взаимозаменяемости. Норма картофеля выполнена путем взаимозамены бобовыми и овощами, творога – молоком, рыбы - яйцом и мясом. На все продукты, поступающие на пищеблок, имеются сертификаты качества. Сроки хранения и реализации соблюдаются. Помещение столовой находится на 1 этаже административного здания кадетского корпуса, обеденный зал прямоугольной формы. Светильники доступны для санитарной обработки, свет неяркий, легкий, рассеянный. Столы на 4 места, стулья на каждого ребенка. Поверхность столов имеет гигиеническое покрытие. Столы ежедневно моются горячей водой с содой и мылом, а после каждого приема пищи влажной чистой салфеткой. Школьная столовая обеспечена столовой посудой и приборами, согласно норме оснащения в полном объеме. В пищеблоке холодильник для отбора суточных проб, 3 холодильника для хранения выданной продукции. Для мытья столовой посуды и столовых приборов дезинфицирующие средства в достаточном количестве, согласно требованиям. Работники кадетского корпуса ежегодно проходят медицинские осмотры согласно установленному порядку, гигиеническую подготовку, и прививаются в соответствии с календарем профилактических прививок.

МЕНЮ

Номер ТК	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г
-------------	---	---------------

1 день

Завтрак

8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200
1/6	Яйцо отварное	53
4/13	Сыр (порциями)	15
-	Масло сливочное	15
-	Хлеб пшеничный	55
36/10	Какао с молоком	200

2 Завтрак

-	Кисломолочный продукт	200
-	Булочка/Сдоба	100

Обед

	Салат из б/к капусты, кукуруза, яйцо	150
9/2	Рассольник со сметаной на бульоне	300
12/8	Гуляш из мяса говядины	150
1/3	Рис отварной	250
-	Хлеб ржаной	60
37/10	Напиток из шиповника	200

Полдник

-	Сок в ассортименте	200
	Булочка/Сдоба	100
-	Фрукты	200

Ужин

	Помидоры, Огурцы (порциями)	50/50
21/7	Курица отварная	150
46/3	Картофельное пюре	250
-	Хлеб пшеничный	55
14/10	Компот из чернослива	200

2 день**Завтрак**

17/4	Каша молочная Дружба (рис, пшено) с маслом сливочным	220
59/8	Сосиски отварные	55
-	Хлеб пшеничный	55
32/10	Кофейный напиток с молоком	200

	Кисломолочный продукт	200
1/3	Булочка/Сдоба	100

Обед

45/1	Салат витаминный	150
4/2	Борщ с картофелем на бульоне	300
2/7	Котлеты из филе птицы	120
7/11	Соус сметанный	30
822	Макаронные изделия отварные	250
-	Хлеб ржаной	60
20/12	Кисель с витаминами	200

Полдник

-	Сок в ассортименте	200
	Булочка/Сдоба	100
-	Фрукты	200

Ужин

	Огурцы/помидоры порционно	50/50
	Рагу овощное с мясом	300
-	Хлеб пшеничный	55
-	Чай с лимоном	200

3 день

Завтрак

5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	220
-	Хлеб пшеничный	55
-	Масло сливочное	10
4/13	Сыр (порциями)	15
36/10	Какао с молоком	200

2 Завтрак

	Кисломолочный продукт	200
1/3	Булочка/Сдоба	100

Обед

86	Салат винегрет	150
38/2	Суп крестьянский с рис. крупой со сметаной	300
-	Азу	120
172	Каша гречневая рассыпчатая	300
-	Хлеб ржаной	70
6/10	Компот из кураги, изюма	200

Полдник

-	Сок в ассортименте	200
-	Булочка/Сдоба	100
-	Фрукты	200

Ужин

-	Кукуруза консервированная (порционно)	40
13/5	Запеканка из творога	100
	Повидло/Сгущенное молоко/Сметана	10
-	Хлеб пшеничный	55
-	Филе птицы, тушенное в сметанном соусе	100
-	Макаронные изделия отварные	250
-	Чай с сахаром	200/5

4 день**Завтрак**

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	220
-	Хлеб пшеничный	55
4/13	Сыр (порциями)	15
32/10	Кофейный напиток с молоком	200
-	Масло сливочное	15

2Завтрак

-	Кисломолочный продукт	200
-	Булочка/Сдоба	100

Обед

104	Салат степной (картофель, морковь, огурцы конс., лук, горошек конс.)	150
16/2	Суп гороховый на бульоне	300
2/9	Мясо кур отварное в соусе	120
822	Макаронные изделия отварные	250
-	Хлеб ржаной	60
18/10	Кисель из ягод	200

Полдник

-	Сок в ассортименте	200
	Булочка/Сдоба	100
-	Фрукты	200

Ужин

-	Огурец/ Помидоры свежий (порционно)	50/50
-	Рыба отварная с овощами	75/75
-	Картофельное пюре на молоке	250
-	Хлеб пшеничный	55
4/10	Компот из яблок	200

5 день**Завтрак**

8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	220
-	Хлеб пшеничный	55
-	Масло сливочное	10
4/13	Сыр (порциями)	15
36/10	Какао с молоком	200

Второй завтрак

-	Кисломолочный продукт	200
1/3	Булочка/Сдоба	100

Обед

67	Салат школьный (свекла, горошек конс., огурец конс.)	100
14/2	Крестьянский с пшенной крупой	300
43/8	Кнели из мяса говядины паровые	120
48/3	Горошница с морковью	250
-	Хлеб ржаной	60
-	Компот из шиповника	200

Полдник

-	Сок в ассортименте	200
-	Булочка/Сдоба	100
-	Фрукты	200

Ужин

40	Горошек конс. (порционно)	40
-	Плов из филе птицы	300
-	Хлеб пшеничный	55
1/10	Компот из изюма, кураги	200

6 день

Завтрак

17/4	Каша молочная Дружба (рис, пшено) с маслом сливочным	220
-	Хлеб пшеничный	55
-	Масло сливочное	20
-	Яйцо отварное	53
32/10	Кофейный напиток с молоком	200

2 Завтрак

-	Кисломолочный продукт	200
1/3	Булочка/Сдоба	100

Обед

491	Салат Мазайка (картофель, морковь, кукуруза конс., огурцы свеж.)	150
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	300
-	Плов из говядины	300
-	Хлеб ржаной	60
-	Кисель	200

Полдник

-	Сок в ассортименте	200
-	Булочка/Сдоба	100
-	Фрукт	200

Ужин

-	Помидоры/Огурцы (порционно)	50/50
-	Пюре картофельное	250
-	Котлеты школьные	100
-	Хлеб пшеничный	70
22	Чай с лимоном	200

7 день

Завтрак

5/4	Каша манная молочная вязкая с маслом сливочным	220
-	Хлеб пшеничный	55
59/8	Сосиски отварные	55
-	Масло сливочное	10
36/10	Какао с молоком	200

2Завтрак

	Сок в ассортименте	200
	Булочка/Сдоба	100

Обед

17/1	Салат из моркови с яблоком и растительным маслом	150
491	Суп картофельный с рыбными консервами	300
255	Птица отварная порционно	120
34/3	Рис отварной	250
-	Хлеб ржаной	60
1/10	Компот из изюма и кураги	200

Полдник

-	Сок в ассортименте	200
-	Булочка/Сдоба	100
-	Фрукт	200

Ужин

-	Огурцы/ помидоры (порционно)	50/50
-	Жаркое по-домашнему	300
-	Хлеб пшеничный	55
-	Компот из яблок	200

8 день

Завтрак

855	Каша пшенная молочная с маслом	220
-	Масло сливочное	20
-	Яйцо отварное	53
-	Хлеб пшеничный	55
32/10	Кофейный напиток с молоком	200

2Завтрак

	Кисломолочный продукт	200
1/3	Булочка/Сдоба	100

Обед

43/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком	150
6/2	Свекольник со сметаной	300
40/8	Фрикадельки из мяса говядины тушеные в соусе	120
822	Макаронные изделия отварные	250
-	Хлеб ржаной	70
18/10	Кисель из ягод	200

Полдник

-	Сок в ассортименте	200
-	Булочка/Сдоба	100
-	Фрукт	200

Ужин

-	Салат из соленых огурцов с луком	100
-	Котлеты из филе кур	120
34/3	Рагу из овощей с крупой	250
-	Хлеб пшеничный	55
-	Чай с сахаром	200

9 день

Завтрак

15/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	220
-	Хлеб пшеничный	55
4/13	Сыр (порциями)	15
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200

2Завтрак

	Кисломолочный продукт	200
1/3	Булочка/Сдоба	100

Обед

6/1	Салат из б/к капусты и моркови	150
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	300
46/3	Плов из мяса говядины	300
-	Хлеб ржаной	60
14/10	Компот из чернослива	200

Полдник

-	Сок в ассортименте	200
-	Булочка/Сдоба	100
-	Фрукт	200

Ужин

-	Горошек порционно	50
2/9	Суфле рыбное	150
172	Гречневая каша рассыпчатая с соусом	250
-	Хлеб пшеничный	55
-	Компот из яблок	200

10 день**Завтрак**

	Каша молочная Дружба (рис, пшено) с маслом сливочным	220
-	Масло сливочное	15
-	Сосиски отварные	55
-	Хлеб пшеничный	55
-	Чай с молоком	200

2Завтрак

-	Кисломолочный продукт	200
-	Булочка/Сдоба	100

Обед

48/1	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	150
16/2	Суп картофельный с бобовыми	300
48/8	Гуляш	100
-	Рис припущенный	250
-	Хлеб ржаной	60
-	Компот из яблок	200

Полдник

-	Сок в ассортименте	200
-	Булочка/Сдоба	100
-	Фрукт	200

Ужин

-	Огурец свежий порционно	80
-	Кукуруза консервированная порционно	50
-	Птица отварная	120
3/3	Картофельное пюре	200
-	Хлеб пшеничный	55
20/12	Напиток лимонный	200

11 день**Завтрак**

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	220
-	Хлеб пшеничный	55
4/13	Сыр (порциями)	15
-	Яйцо отварное	53
-	Масло сливочное	20
36/10	Какао с молоком	200

2Завтрак

-	Кисломолочный продукт	200
1/3	Булочка/Сдоба	100

Обед

10/1	Салат из белокочанной капусты, кукурузой, луком	150
9/2	Рассольник со сметаной (перловка, рис)	300
-	Котлеты школьные	120
1/3	Макаронные изделия отварные, соус	250
-	Хлеб ржаной	60
37/10	Напиток из шиповника	200

Полдник

-	Сок в ассортименте	200
-	Булочка/Сдоба	100
	Фрукт	200

Ужин

-	Помидоры порционно	50
8/7	Тефтели из мяса говядины	150
-	Гречневая каша рассыпчатая, соус	250
-	Хлеб пшеничный	55
29/10	Чай с лимоном	200/5

12 день**Завтрак**

11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	220
-	Хлеб пшеничный	70
4/13	Сыр (порциями)	15
-	Масло сливочное	15
32/10	Кофейный напиток с молоком	200

2Завтрак

-	Кисломолочный продукт	200
1/3	Булочка/Сдоба	100

Обед

491	Салат Мазайка (картофель, морковь, кукуруза конс., огурцы свеж.)	150
2/2	Борщ со сметаной	300
-	Рис отварной, соус	250
-	Птица отварная	120
-	Хлеб ржаной	60
-	Компот яблочный	200

Полдник

-	Сок в ассортименте	200
-	Булочка/Сдоба	100
-	Фрукт	200

Ужин

-	Помидор/Огурец порционно	50/50
-	Макаронные изделия отварные	250
-	Филе птицы, тушенное в сметанном соусе	120
13/5	Запеканка из творога	100
-	Повидло/Сгущенное молоко/Сметана	10
-	Хлеб пшеничный	55
27/10	Чай с сахаром	200

13 день

Завтрак

5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	220
-	Сосиски отварные	55
-	Хлеб пшеничный	55
-	Масло сливочное	15
36/10	Какао с молоком	200

2Завтрак

-	Кисломолочный продукт	200
1/3	Булочка/Сдоба	100

Обед

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью	150
-	Суп из овощей на бульоне	300
-	Плов из филе птицы	250
-	Хлеб ржаной	60
18/10	Кисель из ягод	200

Полдник

-	Сок в ассортименте	200
-	Булочка/Сдоба	100
-	Фрукт	200

Ужин

-	Огурцы соленые, порционно	50
-	Жаркое по-домашнему	300
-	Хлеб пшеничный	55
6/10	Компот яблочно-лимонный	200

14 день**Завтрак**

-	Каша молочная Дружба (рис, пшено) с маслом сливочным	220
-	Яйцо отварное	53
-	Сыр (порциями)	15
-	Хлеб пшеничный	55
32/10	Кофейный напиток с молоком	200

2 Завтрак

-	Сок в ассортименте	200
1/3	Булочка/Сдоба	100

Обед

49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	150
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	300
-	Филе птицы в сметанном соусе	100
-	Гречневая каша рассыпчатая	250
-	Хлеб ржаной	60
-	Компот из чернослива	200

Полдник

-	Сок в ассортименте	200
-	Булочка/Сдоба	100
-	Фрукт	200

Ужин

-	Кукуруза конс, порционно	50
-	Рыба отварная под маринадом	150
-	Картофельное пюре	250
-	Хлеб пшеничный	55
12/10	Компот из кураги и изюма	200

