

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ «Оренбургская
кадетская школа-интернат»
А.Б. Поснов

Меню на 2024 год

Неделя: первая

День недели: понедельник

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: 10-11 класс

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	белки	Жиры	углеводы	Калорийность
Завтрак					
Суп молочный с вермишелью	250	9,00	13,20	54,80	374,30
Сыр	20	0,12	10,88	0,19	99,00
Масло сливочное	15	6,50	8,26	00,00	100,80
Омлет с колбасой	80	0,92	29,40	2,35	91,20
Кофейный напиток с молоком	200	4,60	4,40	12,50	107,20
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00
Обед					
Салат из свеклы с изюмом	100	1,33	0,16	4,81	25,56
Суп картофельный с бобовыми и курицей	300/30	3,75	7,98	24,67	180,35
Котлета из куриного филе	120	34,50	41,62	5,44	534,29
Каша пшеничная	200				
Соус томатный	50	0,20	00,00	12,90	52,90
Компот из яблок	200	0,60	00,00	22,80	93,20
Хлеб пшеничный, ржаной	50/100	2,70	0,30	17,70	84,60
Зелень	10	0,30	0,10	1,40	7,70
Полдник					
Булочка домашняя	60	8,8	3,36	50,97	256,57
Сок	200	1,00	00,00	20,20	84,60
Груша	300	0,30	00,00	36,00	144,80
Ужин					
Икра кабачковая	100	1,40	5,60	9,30	100,00
Рыба тушеная с овощами	150	29,30	25,10	12,77	381,50
Рис отварной	200	3,60	0,10	1,40	7,70
Чай с лимоном	200	3,80	0,40	24,60	117,50
Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,19	99,00
Кукуруза консервированная	30	3,30	0,60	17,0	90,50
Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	2,70	0,30	17,70	84,60
2- ой завтрак					
Варенец	200	5,60	3,80	8,18	112,00
Вафли	30	8,8	3,36	50,97	256,57

Зав.столовой

Т.А. Кирилова

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБОУ «Оренбургская
 кадетская школа-интернат»
 А.Б. Поснов

Меню на 2024 год

Неделя : первая

День недели: вторник

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: 10-11 класс

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	белки	Жиры	углеводы	Калорийность
Завтрак					
Каша « Дружба»	200		21,30	33,30	463,10
Сыр	20		2,35	21,05	116,20
Масло сливочное	15		4,40	12,50	107,20
Запеканка творожная с морковью / соус шоколадный	86/50		0,92	29,40	136,52
Какао с молоком	200				
Хлеб пшеничный	100				
Обед					
Икра кабачковая	100	1,20	9,00	6,70	111,90
Рассольник Ленинградский с курицей	300/30	12,96	6,48	20,16	145,20
Гуляш из говядины	120	21,90	21,80	19,50	362,10
Каша пшеничная	200				
Компот из сухофруктов	200	0,70	0,10	25,60	106,40
Хлеб пшеничный, ржаной	50/100	2,74	0,29	17,71	84,60
Зелень	10				
Полдник					
Сок	200	1,00	00,00	20,20	84,80
Булочка домашняя	60	14,60	25,20	34,60	415,60
Банан	300				
Ужин					
Огурцы соленые	100	1,28	0,16	4,64	24,64
Горошек консервированный	30				
Котлеты рыбные с морковью	120	5,45	20,98	37,77	360,00
Овощное рагу	200	0,30	00,00	6,70	27,90
Чай с лимоном	200	3,80	0,40	24,60	117,50
Масло сливочное	15	3,30	0,60	17,00	90,50
Хлеб пшеничный, ржаной	42/50				
2- ой завтрак					
Ряженка	200	5,60	3,80	8,18	112,00
Печенье	30	3,30	5,60	31,10	187,60

Зав.столовой

Алекс

Т.А. Кирилова

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ «Оренбургская
кадетская школа-интернат»
А.Б. Поснов

Меню на 2024 год

Неделя: первая

День недели: среда

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: 10-11 класс

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	белки	Жиры	углеводы	Калорийность
Завтрак					
Каша геркулесовая жидкая	200	5,70	6,90	22,12	178,80
Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,19	99,00
Сыр	20	6,50	8,26	00,00	100,80
Яйцо вареное	40				
Пудинг творожный со сгущенным молоком	60/50	4,80	4,00	0,30	56,60
Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	91,20
Хлеб пшеничный	100	1,20	1,20	29,40	146,00
Обед					
Салат из свеклы с грецким орехом	100	1,40	5,60	9,30	100,00
Борщ со свежей капустой, картошкой, курицей и сметаной	300/30	12,37	6,38	26,25	227,12
Плов рисовый с куриным филе	320	20,10	19,50	12,45	332,24
Компот из свежих фруктов	200	2,74	0,29	17,71	84,60
Хлеб пшеничный, ржаной	50/100	6,60	1,20	34,00	181,00
Зелень	10				
Полдник					
Булочка домашняя	100	1,00	00,00	20,20	84,80
Сок	200	14,60	25,20	32,40	415,60
Апельсин	300				
Ужин					
Салат из морковки	100	1,12	0,16	3,68	12,80
Рыба в сметанном соусе	120	7,10	7,40	43,70	269,30
Каша гречневая	200	0,10	00,00	14,10	56,80
Чай с лимоном	200	3,80	0,40	24,60	117,50
Масло сливочное	15	3,30	0,60	17,00	90,50
Хлеб пшеничный, ржаной	50/50				
2- ой завтрак					
Варенец	200	5,60	3,80	8,18	112,00
Вафли	30	1,90	2,50	18,60	104,30

Зав.столовой

Т.А. Кирилова

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБОУ «Оренбургская
 кадетская школа-интернат»
 А.Б. Поснов

Меню на 2024 год

Неделя: первая

День недели: четверг

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: 10-11 класс

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	белки	Жиры	углеводы	Калорийность
Завтрак					
Каша кукурузная молочная	200	15,84	27,06	4,56	331,62
Сыр	20	0,96	0,13	5,13	26,13
Масло сливочное	15	1,20	0,92	29,40	136,52
Яйцо вареное	40				
Запеканка творожная со сгущенным молоком	60/50				
Какао с молоком	200	4,60	4,40	12,50	107,20
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00
Обед					
Салат картофельный с зеленым горошком	100	2,30	6,30	2,80	100,05
Суп рыбный с консервами	300	2,88	7,71	19,83	159,99
Котлеты из говядины	120	34,00	10,10	41,50	393,40
Макароны отварные	200				
Соус томатный	50				
Компот из фруктов	200	0,60	00,00	22,80	93,20
Хлеб пшеничный, ржаной	50/100	3,80	0,40	24,60	117,50
Зелень	10	5,60	1,20	34,00	181,00
Полдник					
Сок	200	1,00	00,00	20,20	84,80
Булочка домашняя	60	34,20	18,00	44,80	478,60
Апельсин	300	2,70	2,35	21,05	116,20
Ужин					
Салат из соленых огурцов	100	1,28	0,16	4,64	24,64
Рыба в кляре	120	6,30	12,15	39,60	291,60
Рагу овощное	200	0,30	00,00	6,70	27,90
Масло сливочное	15	2,74	0,29	17,71	84,60
Чай с лимоном	200				
Хлеб пшеничный, ржаной	30/50	3,30	0,60	17,00	90,50
2- ой завтрак					
Ряженка	200	5,60	3,80	8,18	112,00
Печенье	30	3,30	5,60	31,10	187,60

Зав.столовой

Анна

Т.А. Кирилова

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ «Оренбургская
кадетская школа-интернат»

А.Б. Поснов

Меню на 2024 год

Неделя: первая

День недели: пятница

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: 10-11 класс

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	белки	Жиры	углеводы	Калорийность
Завтрак					
Каша гречневая молочная	200	9,00	13,20	54,80	374,30
Сыр	20	4,52	1,52	57,00	283,32
Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,19	99,00
Омлет с сыром	76				
Запеканка творожная / соус шоколадный	60/50	6,50	8,26	00,00	100,80
Кофейный напиток с молоком	200	3,80	0,40	24,60	117,50
Хлеб пшеничный	100				
Обед					
Винегрет с зеленым горошком	100	3,70	19,08	10,87	230,00
Борщ со сметаной, фасолью и курицей	300/30	4,33	7,87	25,00	187,80
Котлеты из говядины	120	25,10	24,20	21,50	403,70
Каша пшеничная	200				
Компот из свежих фруктов	200	3,80	0,40	24,60	117,50
Хлеб пшеничный, ржаной	50/100	6,60	1,20	34,00	181,00
Зелень	10				
Полдник					
Булочка сдобная	60	1,00	00,00	20,20	84,80
Сок	200	1,83	2,39	12,21	77,50
Яблоко	300				
Ужин					
Салат из моркови с яблоком	100	1,00	4,30	2,52	52,50
Рыба жареная	100	7,10	7,40	43,70	269,30
Картофельное пюре	200	0,30	0,10	1,40	7,70
Масло сливочное	15	3,80	0,40	24,60	117,50
Чай с лимоном	200				
Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	3,30	0,60	17,00	90,50
2- ой завтрак					
Варенец	200	5,60	3,80	8,18	112,00
Печенье	30	1,90	2,50	18,60	104,30

Зав.столовой

Кирилова

Т.А. Кирилова

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ «Оренбургская
кадетская школа-интернат»

А.Б. Поснов

Меню на 2024 год

Неделя: первая

День недели: суббота

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: 10-11 класс

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	белки	Жиры	углеводы	Калорийность
Завтрак					
Каша «Дружба» молочная	200	9,00	13,20	54,80	374,30
Масло сливочное	15				
Сыр	20				
Яйцо вареное	40				
Сырники с джемом	60/50				
Какао с молоком	200	4,60	4,40	12,50	107,20
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00
Обед					
Салат из свежей капусты с яблоком	100	0,80	0,20	3,60	13,60
Суп с макаронными изделиями с мясными фрикадельками	300/30	2,85	7,65	17,07	189,06
Жаркое из говядины	250	29,40	30,10	33,00	520,30
Компот из яблок	200	1,80	0,10	23,60	102,20
Хлеб пшеничный, ржаной	50/100	3,80	0,40	24,60	117,50
Зелень	10				
Полдник					
Булочка домашняя	60	1,00	00,00	20,20	84,80
Сок	200	34,20	18,00	44,80	478,60
Яблоко	300	2,64	2,90	18,13	107,00
Ужин					
Икра свекольная	100	1,40	5,40	12,90	106,20
Рыба запеченная в сметанном соусе	120	3,80	10,10	18,20	179,00
Картофель тушеный с овощами	200	3,80	0,40	24,60	117,50
Масло сливочное	15				
Чай с лимоном	200	3,30	,60	17,00	90,50
Хлеб пшеничный, ржаной	42/50	8,80	3,36	50,97	256,57
2- ой завтрак					
Ряженка	200	5,60	3,80	8,18	112,00
Вафли	30	1,83	2,39	12,21	77,50

Зав.столовой



Т.А. Кирилова

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ «Оренбургская
кадетская школа-интернат»

А.Б. Поснов

Меню на 2024 год

Неделя: первая

День недели: воскресенье

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: 10-11 класс

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	белки	Жиры	углеводы	Кало- рийность
Завтрак					
Каша пшеничная молочная	200	18,60	15,90	36,40	363,30
Сыр	20	0,30	00,00	36,00	144,80
Масло сливочное	15	4,52	1,52	57,00	283,32
Яйцо вареное	40	,12	10,88	0,19	99,00
Пудинг творожный с джемом	60/50				
Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	91,20
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235
Обед					
Салат картофельный с зеленым горошком	100	2,40	8,40	12,00	136,00
Суп купеческий с гречкой и курицей	300/30	6,23	7,94	31,06	221,06
Зразы из говядины	120	16,27	14,82	9,86	236,79
Соус томатный	50				
Рис отварной	200	0,60	00,00	22,80	93,20
Компот из яблок	200	2,74	0,29	17,71	84,60
Хлеб пшеничный, ржаной	50/100	6,60	1,20	34,00	181,00
Зелень	10				
Полдник					
Булочка домашняя	60				
Сок	200	1,00	00,00	20,20	84,80
Яблоко	300	8,80	3,36	50,97	256,57
Ужин					
Икра кабачковая	100	3,01	0,48	7,30	58,00
Котлеты рыбные с морковью	100/50	20,92	10,82	11,04	161,64
Каша гречневая	200	0,57	1,75	4,07	32,93
Масло сливочное	15	6,27	14,07	54,42	364,92
Соус томатный	50	0,10	00,00	14,10	56,80
Чай с лимоном	200	3,80	0,40	24,60	117,50
Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	3,30	0,60	17,00	90,50
2- ой завтрак					
Варенец	200	5,60	3,80	8,18	112,00
Вафли	30	1,90	2,50	18,60	104,30

Зав.столовой

Т.А. Кирилова

Т.А. Кирилова

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ «Оренбургская
кадетская школа-интернат»

А.Б. Поснов

Меню на 2024 год

Неделя: вторая

День недели: понедельник

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: 10-11 класс

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	белки	Жиры	углеводы	Калорийность
Завтрак					
Каша геркулесовая молочная	200	6,20	8,70	29,90	222,50
Сыр	20	4,80	4,00	0,30	56,60
Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,19	99,00
Запеканка творожная со сгущенным молоком	60/50				
Какао с молоком	200	4,60	4,40	12,50	107,20
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00
Омлет с сыром	85	1,20	0,92	29,40	136,52
Обед					
Маринад овощной	100	2,30	6,30	2,80	100,05
Рассольник Ленинградский с курицей	300/30	2,88	7,71	19,83	159,99
Куры жареные/соус томатный	92/50	21,90	21,80	19,50	362,10
Картофельное пюре	200				
Компот из свежих фруктов	200	0,25	0,21	25,35	104,30
Хлеб пшеничный, ржаной	50/100	2,43	0,26	15,74	75,20
Зелень	10				
Полдник					
Сок	200	1,00	00,00	20,20	84,80
Булочка домашняя	100	8,80	3,36	50,97	256,57
Яблоко	300				
Ужин					
Соленые огурцы	100	3,70	19,80	10,87	230,00
Тефтели рыбные/соус томатный	100	17,60	8,70	5,00	168,70
Макароны отварные	200	0,11	9,30	47,90	318,50
Чай с лимоном	200	0,30	0,10	1,40	7,70
Масло сливочное	15				
Хлеб пшеничный, ржаной	31/50	3,30	0,60	17,00	90,50
2- ой завтрак					
Ряженка	200	5,60	3,80	8,18	112,00
Печенье	30	1,83	2,39	12,21	77,50

Зав.столовой

Кирилова

Т.А. Кирилова

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБОУ «Оренбургская
 кадетская школа-интернат»
 А.Б. Поснов

Меню на 2024 год

Неделя: вторая

День недели: вторник

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: 10-11 класс

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	белки	Жиры	углеводы	Калорийность
Завтрак					
Каша кукурузная молочная	200	6,18	7,58	23,28	185,68
Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,19	99,00
Сыр	20				
Омлет натуральный	60				
Пудинг творожный с джемом	60/50				
Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	91,20
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00
Обед					
Винегрет овощной	100	1,20	9,00	6,70	111,90
Суп полевой с курицей	300/30	5,80	4,20	14,20	117,60
Котлеты из говядины/соус томатный	120/50	20,10	19,50	12,45	332,24
Каша гречневая	200	7,10	7,40	43,70	269,30
Компот из яблок	200	0,70	0,10	25,60	106,40
Зелень	10				
Хлеб пшеничный, ржаной	50/100	2,70	0,29	17,71	84,60
Полдник					
Булочка домашняя	60	1,00	00,00	20,20	84,80
Сок	200	8,80	3,36	50,97	256,57
Яблоко	300				
Ужин					
Салат из соленых огурцов	100				
Рыба в кляре	120	29,30	25,10	12,77	381,50
Картофельное пюре	200	0,11	9,30	47,90	318,50
Чай с лимоном	200	0,20	0,10	12,40	51,30
Масло сливочное	15	3,80	0,40	24,60	117,50
Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	3,30	0,60	17,00	90,50
2- ой завтрак					
Варенец	200	5,60	3,80	8,18	112,00
Вафли	30	1,90	2,50	18,60	104,30

Зав.столовой

Авс

Т.А. Кирилова

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБОУ «Оренбургская
 кадетская школа-интернат»
 _____ А.Б. Поснов

Меню на 2024 год

Неделя: вторая

День недели: среда

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: 10-11 класс

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	белки	Жиры	углеводы	Калорийность
Завтрак					
Каша молочная пшеничная	200	9,00	13,20	54,80	374,30
Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,19	99,00
Сыр	20	6,50	8,26	00,00	100,80
Пудинг творожный/соус шоколадный	60/50				
Какао с молоком	200	4,60	4,40	12,50	107,20
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00
Обед					
Салат картофельный с зеленым горошком	100	1,33	0,16	4,81	25,56
Суп по – купечески с гречкой и курицей	300/30	3,75	7,98	24,67	180,35
Котлеты из куриного филе	120	34,50	41,62	5,44	534,29
Макароны отварные/соус томатный	200/50				
Компот из яблок	200	0,60	00,00	22,80	93,20
Хлеб пшеничный, ржаной	50/100	2,70	0,30	17,70	84,60
Зелень	10				
Полдник					
Сок	200	1,00	00,00	20,20	84,80
Булочка домашняя	60	14,60	25,20	34,60	415,60
Яблоко	300				
Ужин					
Икра кабачковая	100				
Тефтели рыбные/соус томатный	120/50	29,30	25,10	12,77	381,50
Рис отварной с овощами	200	3,60	0,10	1,40	7,70
Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,19	99,00
Чай с лимоном	200	3,80	0,40	24,60	117,50
Хлеб пшеничный, ржаной	42/50				
2- ой завтрак					
Ряженка	200	5,60	3,80	8,18	112,00
Печенье	30	8,8	3,36	50,97	256,57

Зав.столовой

Алекс

Т.А. Кирилова

ка

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ «Оренбургская
кадетская школа-интернат»

А.Б. Поснов

Меню 2024 год

Неделя: вторая

День недели: четверг

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: 10-11 класс

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	белки	Жиры	углеводы	Калорийность
Завтрак					
Суп молочный с вермишелью	200	15,84	27,06	4,56	331,62
Сыр	20	0,96	0,13	5,13	26,13
Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,19	99,00
Омлет с сыром	76				
Пудинг творожный со сгущенным молоком	60/50	3,80	3,50	11,20	91,20
Кофейный напиток с молоком	200	7,60	0,80	49,20	235,00
Хлеб пшеничный	100	1,90	2,50	18,60	104,30
Обед					
Салат картофельный с зеленым горошком	100	1,20	8,90	9,80	123,00
Суп с рыбными консервами	300	9,20	7,50	11,90	76,80
Зразы из говядины	192	34,00	10,10	41,50	393,40
Каша гречневая/соус томатный	200/50	1,80	0,10	23,60	102,20
Компот из яблок	200	3,80	0,40	24,60	117,50
Хлеб пшеничный, ржаной	50/100	6,60	1,20	34,00	181,00
Зелень	10				
Полдник					
Пирожок с джемом	60	0,10	00,00	14,10	56,80
Сок	200	24,60	8,31	39,74	330,81
Апельсины	300				
Ужин					
Салат из капусты с морковью	100	1,12	0,16	3,68	12,80
Каша пшеничная	200	8,64	11,06	44,32	312,00
Рыба тушеная в томате с овощами	120	3,80	0,40	24,60	117,50
Масло сливочное	15	3,30	0,60	17,00	90,50
Чай с лимоном	200				
Хлеб пшеничный, ржаной	50/50				
2- ой завтрак					
Варенец	200	5,60	3,80	8,18	112,00
Вафли	30	14,60	25,20	34,60	415,60

Зав.столовой

Кирилова

Т.А. Кирилова

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ «Оренбургская
кадетская школа-интернат»
А.Б. Поснов

Меню на 2024 год

Неделя: вторая

День недели: пятница

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: 10-11 класс

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	белки	Жиры	углеводы	Калорийность
Завтрак					
Каша «дружба»	200	11,20	15,80	48,00	379,40
Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,19	99,00
Сыр	20	6,50	8,26	00,00	108,80
Запеканка творожная с джемом	60/50				
Какао с молоком	200	4,60	4,40	12,50	107,20
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00
Обед					
Салат из капусты с яблоком	100	1,40	5,40	12,90	106,20
Суп гороховый с мясными фрикадельками	300/30	12,36	4,81	19,03	159,00
Гуляш из говядины	120	14,10	2,80	8,60	115,90
Макароны отварные	200	4,80	6,80	19,40	158,30
Компот из сухофруктов	200	0,25	0,21	25,35	104,30
Хлеб пшеничный, ржаной	50/100	3,80	0,40	24,60	117,50
Зелень	10				
Полдник					
Сок	200	1,00	00,00	20,20	84,80
Апельсин	300				
Кекс	100	8,8	3,36	50,97	256,57
Ужин					
Икра кабачковая	100	0,56	0,05	1,75	10,00
Котлета рыбная с морковью	120				
Картофель тушеный с овощами	200				
Чай с лимоном	200	0,30	0,10	1,40	7,70
Масло сливочное	15				
Хлеб пшеничный, ржаной	42/50	3,80	0,40	24,60	117,50
2- ой завтрак					
Ряженка	200	5,60	3,80	8,18	112,00
Печенье	30	1,83	2,39	12,21	77,50

Зав.столовой

Т.А. Кирилова

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ «Оренбургская
кадетская школа-интернат»

А.Б. Поснов

Меню на 2024 год

Неделя: вторая

День недели: суббота

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: 10-11 класс

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	белки	Жиры	углеводы	Кало- рийность
Завтрак					
Каша кукурузная молочная	200	5,12	6,62	32,60	210,13
Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,19	99,00
Сыр	20	6,50	8,26	00,00	100,80
Омлет с сыром	76				
Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	91,20
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00
Обед					
Икра свекольная	100	1,28	0,16	3,20	24,64
Борщ с картофелем и капустой, сметаной и курицей	300/30	12,96	6,48	20,16	145,20
Курица жареная в сметанном соусе	92/50	5,80	9,74	41,14	275,00
Макароны отварные	200				
Компот из сухофруктов	200	0,20	00,00	12,90	52,90
Хлеб пшеничный, ржаной	50/100	3,80	0,40	24,60	117,50
Зелень	10				
Полдник					
Сок	200	1,00	00,00	20,20	84,80
Булочка домашняя	60	18,60	15,90	36,40	363,30
Апельсин	200	0,30	00,00	36,00	144,80
Ужин					
Соленые огурцы	100	1,40	5,60	9,30	100,00
Рыба в сметанном соусе	120	10,90	9,30	47,90	318,60
Каша пшеничная	200	0,30	00,00	6,70	27,90
Масло сливочное	15	3,80	0,40	24,60	117,50
Чай с лимоном	200				
Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	3,30	0,60	17,00	90,50
2- ой завтрак					
Варенец	200	5,60	3,80	8,18	112,00
Вафли	30	8,80	3,36	50,97	256,57

Зав.столовой

А.Б. Поснов

Т.А. Кирилова

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ «Оренбургская
кадетская школа-интернат»

А.Б. Поснов

Меню на 2024 год

День недели: воскресенье

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: 10--11 класс

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	белки	Жиры	углеводы	Кало- рийность
Завтрак					
Каша пшенная молочная	200	9,00	13,20	54,80	374,30
Сыр	20	4,80	4,00	0,30	56,60
Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,19	99,00
Запеканка творожная с джемом	60/50	6,50	8,26	00,00	100,80
Какао с молоком	200	4,60	4,40	12,50	107,20
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00
Обед					
Салат из капусты с морковью	100	1,00	4,30	2,52	52,50
Суп крестьянский с курицей	300/30	6,23	7,94	31,06	221,06
Жаркое по – домашнему с курицей	250	20,92	10,82	11,04	161,64
Компот из свежих фруктов	200	19,30	1,8	45,0	273,10
Хлеб пшеничный, ржаной	50/100	3,80	0,40	24,60	117,50
Зелень	10				
Полдник					
Сок	200	1,00	00,00	20,20	84,80
Пирожок с джемом	100				
Яблоко	300	1,90	2,50	18,60	104,30
Ужин					
Салат из морковки с яблоком	100	3,70	19,80	10,87	230,00
Тефтели рыбные / соус томатный	110/50	4,80	7,20	48,60	278,30
Каша гречневая	200	0,30	0,10	1,40	7,70
Чай с лимоном	200	3,80	0,40	24,60	117,50
Масло сливочное	15	3,30	0,60	17,00	90,50
Хлеб пшеничный, ржаной	40/50				
2- ой завтрак					
Ряженка	200	5,60	3,8	8,18	112,00
Печенье	30	1,83	2,39	12,21	77,50

Зав.столовой

Кирилова

Т.А. Кирилова