

Утверждаю:

Директор

ООО «ГУДФУД КОМПАНИ»



Р.Ю. Нечаев

2026г.

Согласовано:

Директор ГБОУ РК

Кадетская школа-интернат

«Крымский Кадетский Корпус»



Балабай Н.А.

2026г.

## Двухнедельное меню для обучающихся (кадетов)

Государственное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение Республики Крым

«Кадетская школа-интернат «Крымский Кадетский Корпус»

ем ци рак	№ реп.	Наименование блюда	понедельник (1ая неделя)				Эн/ценность, ккал
			Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
втрак	14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,0
	209	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63,0
	157	Горошек зеленый конс. отв.	40	1,1	1,4	2,0	25,5
	182	Каша жидкая молочная пшеничная 200/10	210	7,5	11,7	37,1	285,0
	54- 21гн	Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40
	ПР	Хлеб пшеничный	80	6,1	7,8	59,5	332,0
	ПР	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,0	57,0
того			610	26,4	36,8	123,6	928,9
2-ой втрак	406, 405, 468	Пирожки с творогом	100	11,5	5,6	39,5	254,7
втрак	386	Кефир	200	5,8	5	8	100
	ПР	Орехи	30	4,56	16,62	2,49	183,60
Итого			330	21,85	27,22	49,97	538,27
Обед	табл	Чеснок очищенный (порция)	9	0,59	0,00	1,91	9,54
	96	Рассольник ленинградский	300	2,42	6,11	14,38	128,70
	433	Сметана	20	0,48	3,00	0,65	31,50
	288	Птица отварная	41	9,59	7,61	0,14	107,42
	230	Рыба жареная	130	20,90	9,54	5,54	338,00
	128	Картофельное пюре	250	5,3	7,0	31,3	220,0
	136	Капуста б/к припущенная	150	2,8	2,6	6,8	106,5
	ПР	Хлеб пшеничный	100	7,6	9,8	74,4	415,0
	ПР	Хлеб ржаной	70	4,6	0,7	28,1	133,0
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
Итого			1270	54,94	46,42	195,23	1622,46
Полдник	ПР	Печенье	44	3,3	4,312	32,736	182,6
	338	Бананы	200	3,0	1,0	42,0	192,0
	ПР	Изюм (порциями)	40	0,64	0,12	17,88	75,20
	389	Сок в ассортименте	200	1,00	0,00	20,20	84,80
Итого			484	7,94	5,43	112,82	534,60
Ужин	14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,0
	15	Сыр порциями	20	4,6	5,9	0,0	72,0
	242	Язык отварной с соусом 83/43	126	19,9	14,3	3,3	222,1
	309	Макаронные изделия отварные с маслом 191/10	201	7,31	7,75	40,81	262,26
	75	Икра морковная	150	3,0	0,2	30,8	136,8
	338	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94,0
	378	Чай с молоком 150/50	200	1,4	1,3	14,8	75,3
	ПР	Хлеб пшеничный	70	5,3	6,9	52,1	290,5
	ПР	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95,0
Итого			1027	45,73	44,79	181,61	1313,98
Итого за сутки				156,90	160,62	663,26	4938,23

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	вторник (1ая неделя)				Эн/ценность, ккал
			Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,0
	209	Яйца вареные	20	2,5	2,3	0,1	31,5
	204	Макаронны отварные с сыром 150/37	187	14,04	16,71	30,46	328,91
	157	Кукуруза сладкая конц отв	40	1,0	2,1	5,4	44,2
	304	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	18,5	109,0
	ПР	Хлеб пшеничный	80	6,1	7,8	59,5	332,0
	ПР	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,0	57,0
Итого			567	28,9	39,3	126,1	968,6
2-ой завтрак	218, 217	Вареники ленивые отв	126	18,7	8,9	17,3	224,3
	433	Сметана	19	0,45	2,85	0,62	29,93
	386	Ряженка	200	5,8	5,8	8,4	102
	ПР	Орехи	30	4,56	16,62	2,49	183,60
Итого			375	29,5	34,1	28,8	539,8
Обед	77	Сельдь с картофелем 52,5/91	143,5	6,26	15,23	14,61	217,57
	102	Суп картофельный с горохом	300	6,59	6,32	19,84	177,90
	288	Птица отварная	41	9,59	7,61	0,14	107,42
	256	Мясо тушеное 72/72	144	21,89	25,03	3,69	324,00
	302	Каша рассыпчатая пшеничная 175/11	186	7,6	8,8	46,8	297,0
	136	Морковь припущенная	150	2,1	3,4	11,2	64,5
	ПР	Хлеб пшеничный	100	7,6	9,8	74,4	415,0
	ПР	Хлеб ржаной	70	4,6	0,7	28,1	133,0
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
Итого			1335	66,9	77,0	230,8	1869,2
Полдник	421	Сдоба обыкновенная (плюшка)	50	3,9	2,4	23,6	131,0
	338	Бананы	200	3,0	1,0	42,0	192,0
	ПР	Изюм (порциями)	40	0,64	0,12	17,88	75,20
	389	Сок в ассортименте	200	1,00	0,00	20,20	84,80
Итого			490	8,5	3,5	103,6	483,0
Ужин	14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,0
	234	Котлета из рыбы	100	8,88	8,20	15,90	189,90
	127	Картофель в молоке	250	5,5	9,6	26,7	225,0
	392	Свекла отварная	150	2,7	0,0	17,7	75,8
	54-21гн	Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40
	ПР	Хлеб пшеничный	52	4,0	5,1	38,7	215,8
	ПР	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95,0
338	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94,0	
Итого			812	28,9	34,3	131,8	967,9
Итого за сутки				162,69	188,16	621,16	4828,55

		среда (1ая неделя)					
Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ценность, ккал
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,0
	210	Омлет натуральный	58	5,9	6,5	1,0	86,5
	157	Горошек зеленый конс. отв.	40	1,1	1,4	2,0	25,5
	120	Суп молочный с макаронными изделиями	300	6,6	5,7	21,5	180,0
	54-21г	Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40
	338	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94,0
	ПР	Хлеб пшеничный	80	6,1	7,8	59,5	332,0
	ПР	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,0	57,0
<b>Итого</b>			918	27,1	33,5	128,5	941,4
2-ой завтрак	406, 405, 467	Пирожок с картофелем и луком	100	6,2	6,7	36,7	232,0
	386	Кефир	200	5,8	5	8	100
	ПР	Орехи	30	4,56	16,62	2,49	183,60
<b>Итого</b>			330	16,55	28,32	47,18	515,60
Обед	Табл	Чеснок очищенный (порция)	9	0,59	0,00	1,91	9,54
	47	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5,0	8,5	85,7
	82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,16	5,90	13,12	124,50
	433	Сметана	20	0,48	3,00	0,65	31,50
	288	Птица отварная	41	9,59	7,61	0,14	107,42
	260	Гуляш 76/76	152	22,12	25,52	4,39	335,92
	125	Картофель отварной 250/12	262	5,0	9,9	34,9	262,0
	ПР	Хлеб пшеничный	100	7,6	9,8	74,4	415,0
	ПР	Хлеб ржаной	70	4,6	0,7	28,1	133,0
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
<b>Итого</b>			1254	54,49	67,51	198,06	1637,38
Полдник	ПР	Вафли	44	1,716	13,464	27,5	238,04
	231	Мандарин	200	1,6	0,4	15,0	76,0
	ПР	Изюм (порциями)	40	0,64	0,12	17,88	75,20
	389	Сок в ассортименте	200	1,00	0,00	20,20	84,80
<b>Итого</b>			484	4,96	13,98	80,58	474,04
Ужин	14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,0
	231	Поджарка из рыбы 119/35	154	22,9	14,0	16,3	281,9
	171	Каша рассыпчатая гречневая 150/10	160	8,9	9,6	39,9	280,0
	392	Морковь отварная	150	1,96	0,15	10,55	49,75
	378	Чай с молоком 150/50	200	1,4	1,3	14,8	75,3
	ПР	Хлеб пшеничный	70	5,3	6,9	52,1	290,5
	ПР	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95,0
<b>ТОГО</b>			794	43,78	39,55	153,74	1138,53
<b>Итого за сутки</b>				146,86	182,82	608,04	4706,93

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	четверг (Гая неделя)				Эн/ценность, ккал
			Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,0
	15	Сыр порциями	30	7,0	8,9	0,0	108,0
	209	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63,0
	157	Кукуруза сладкая конс отв	40	1,0	2,1	5,4	44,2
	181	Каша жидкая молочная из манной крупы 250/12	262	7,6	13,4	40,4	313,2
	304	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	18,5	109,0
	ПР	Хлеб пшеничный	80	6,1	7,8	59,5	332,0
	ПР	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,0	57,0
Итого			692	31,9	47,1	136,2	1092,4
2-ой завтрак	219	Сырники из творога	120	22,6	17,4	14,5	304,8
	386	Ряженка	200	5,8	5,8	8,4	102
	ПР	Изюм (порциями)	40	0,64	0,12	17,88	75,20
Итого			360	29,00	23,37	40,78	482,00
Обед	Табл	Чеснок очищенный (порция)	9	0,59	0,00	1,91	9,54
	101	Суп картофельный с крупой (пшено)	300	2,37	3,26	14,54	102,90
	288	Птица отварная	41	9,59	7,61	0,14	107,42
	234	Биточки из рыбы	100	8,88	8,20	15,90	189,90
	128	Картофельное пюре 250/7	257	5,3	6,8	35,1	222,5
	139	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	18,23	169,50
	ПР	Хлеб пшеничный	82	6,2	8,0	61,0	340,3
	ПР	Хлеб ржаной	70	4,6	0,7	28,1	133,0
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
Итого			1209	41,18	40,19	206,89	1407,85
Полдник	421	Сдоба обыкновенная (плюшка)	50	3,9	2,4	23,6	131,0
	338	Бананы	200	3,0	1,0	42,0	192,0
	ПР	Орехи	30	4,56	16,62	2,49	183,60
	389	Сок в ассортименте	200	1,00	0,00	20,20	84,80
Итого			480	12,44	19,98	88,24	591,40
Ужин	14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,0
	262	Сердце в соусе 72/70	142	18,6	13,0	4,0	215,8
	309	Макаронные изделия отварные с маслом 191/8	199	7,25	6,73	34,73	228,44
	136	Морковь припущенная	150	2,1	3,4	11,2	64,5
	338	Яблоки	190	0,8	0,8	18,6	89,3
	377	Чай с лимоном 200/9	209	0,2	0,0	14,3	57,3
	ПР	Хлеб пшеничный	70	5,3	6,9	52,1	290,5
	ПР	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95,0
Итого			1020	37,53	38,58	155,15	1106,92
Итого за сутки				152,09	169,18	627,26	4680,52

Ием щи	№ реп.	Наименование блюда	пятница (1ая неделя)				Эн/ценность, ккал
			Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
трак	14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,0
	214	Омлет с морковью	65	5,9	7,1	2,1	96,4
	157	Горошек зеленый конс. отв.	40	1,1	1,4	2,0	25,5
	182	Каша жидкая мол из риса 200/10	210	5,1	10,7	33,4	251,0
	54- 21гн	Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40
	ПР	Хлеб пшеничный	80	6,1	7,8	59,5	332,0
	ПР	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,0	57,0
<b>Итого</b>			<b>635</b>	<b>24,9</b>	<b>38,3</b>	<b>121,8</b>	<b>928,3</b>
2-ой автрак	406, 470, 405	Пирожки с яблоком	100	5,5	5,2	45,9	252,0
	386	Кефир	200	5,8	5	8	100
	ПР	Орехи	30	4,56	16,62	2,49	183,60
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>15,82</b>	<b>26,78</b>	<b>56,40</b>	<b>535,60</b>
Обед	Табл	Чеснок очищенный (порция)	9	0,59	0,00	1,91	9,54
	70	Огурец соленый	51	0,4	0,1	0,9	5,1
	97	Суп картофельный	300	2,81	3,39	20,24	136,80
	288	Птица отварная	41	9,59	7,61	0,14	107,42
	229	Рыба, тушенная в томате с овощами 115/110	225	27,20	11,45	8,55	254,25
	128	Картофельное пюре с луком 250/25	275	6,0	19,5	34,8	350,0
	ПР	Хлеб пшеничный	100	7,6	9,8	74,4	415,0
	ПР	Хлеб ржаной	70	4,6	0,7	28,1	133,0
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
<b>Итого</b>			<b>1271</b>	<b>59,41</b>	<b>52,57</b>	<b>200,94</b>	<b>1543,91</b>
Полдник	ПР	Пряник	44	2,596	2,068	33	161,04
	338	Бананы	200	3,0	1,0	42,0	192,0
	ПР	Изюм (порциями)	40	0,64	0,12	17,88	75,20
	389	Сок в ассортименте	200	1,00	0,00	20,20	84,80
<b>Итого</b>			<b>484</b>	<b>7,24</b>	<b>3,19</b>	<b>113,08</b>	<b>513,04</b>
Ужин	14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,0
	15	Сыр порциями	20	4,6	5,9	0,0	72,0
	255	Печень по-строгоновски 81/80	161	21,35	18,09	5,66	297,85
	171	Каша рассыпчатая перловая 162/10	172	5,0	8,4	35,4	236,5
	392	Свекла отварная	150	2,7	0,0	17,1	75,8
	338	Яблоки	146	0,6	0,6	14,3	68,6
	378	Чай с молоком 150/50	200	1,4	1,3	14,8	75,3
	ПР	Хлеб пшеничный	70	5,3	6,9	52,1	290,5
	ПР	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95,0
<b>Итого</b>			<b>979</b>	<b>44,31</b>	<b>48,81</b>	<b>159,46</b>	<b>1277,63</b>
<b>Итого за сутки</b>				<b>151,66</b>	<b>169,63</b>	<b>651,70</b>	<b>4798,53</b>

		суббота (1ая неделя)					
Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	суббота (1ая неделя)				
			Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ценность, ккал
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,0
	15	Сыр порциями	20	4,6	5,9	0,0	72,0
	209	Яйца вареные	20	2,5	2,3	0,1	31,5
	157	Кукуруза сладкая конс отв	40	1,0	2,1	5,4	44,2
	182	Каша жидкая молочная из овсяной крупы 200/10	210	7,8	12,8	34,3	285,0
	304	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	18,5	109,0
	ПР	Хлеб пшеничный	80	6,1	7,8	59,5	332,0
	ПР	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,0	57,0
<b>Итого</b>			610	27,3	41,3	129,9	996,7
2-ой завтрак	223	Запеканка из творога	150	26,4	18,1	25,2	378,0
	386	Ряженка	200	5,8	5,8	8,4	102
	ПР	Орехи	30	4,56	16,62	2,49	183,60
<b>Итого</b>			380	36,73	40,54	36,09	663,60
Обед	Таб.1	Чеснок очищенный (порция)	9	0,59	0,00	1,91	9,54
	108, 109	Суп картофельный с клецками	300	4,27	5,51	22,55	173,10
	288	Птица отварная	41	9,59	7,61	0,14	107,42
	241	Говядина отварная в соусе 74/44	118	20,71	16,58	2,60	431,88
	171	Каша рассыпчатая рисовая 178/10	188	4,5	7,9	46,6	274,85
	75	Икра морковная	150	3,0	0,2	30,8	136,8
	ПР	Хлеб пшеничный	100	7,6	9,8	74,4	415,0
	ПР	Хлеб ржаной	70	4,6	0,7	28,1	133,0
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
<b>Итого</b>			1176	55,46	48,32	239,10	1539,54
Полдник	ПР	Печенье	44	3,3	4,31	32,74	182,60
	338	Бананы	200	3,0	1,0	42,0	192,0
	ПР	Изюм (порциями)	40	0,64	0,12	17,88	75,20
	389	Сок в ассортименте	200	1,00	0,00	20,20	84,80
<b>Итого</b>			484	7,94	5,43	112,82	534,60
Ужин	14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,0
	226	Рыба отварная	118	22,2	1,1	0,4	101,5
	125	Картофель отварной 250/10	260	4,92	8,12	39,54	251,05
	139	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	18,23	169,50
	338	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94,0
	378	Чай с молоком 150/50	200	1,4	1,3	14,8	75,3
	ПР	Хлеб пшеничный	70	5,3	6,9	52,1	290,5
	ПР	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95,0
<b>Итого</b>			1058	41,00	31,37	164,86	1142,88
<b>Итого за сутки</b>				168,41	166,93	682,81	4877,32

		воскресенье (1ая неделя)				
№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ценность, ккал
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,0
15	Сыр порциями	20	4,6	5,9	0,0	72,0
157	Горошек зеленый конс. отв.	40	1,1	1,4	2,0	25,5
215	Омлет паровой	55	5,67	9,89	1,47	118,00
181	Каша жидкая молочная из манной крупы 200/10	210	6,1	10,7	32,4	251,0
304	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	18,5	109,0
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,1	7,8	59,5	332,0
ПР	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,0	57,0
		645	28,9	46,1	126,0	1030,5
222	Пудинг из творога	140	21,3	15,1	33,6	364,0
386	Ряженка	200	5,8	5,8	8,4	102
ПР	Орехи	30	4,56	16,62	2,49	183,60
		370	31,70	37,51	44,52	649,60
35	Салат картофельный с зеленым луком	100	1,8	5,3	13,0	106,3
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,16	5,90	13,12	124,50
433	Сметана	14	0,33	2,10	0,45	22,05
287	Голубцы с мясом и рисом	360	22,78	18,73	38,55	414,68
ПР	Хлеб пшеничный	100	7,6	9,8	74,4	415,0
ПР	Хлеб ржаной	70	4,6	0,7	28,1	133,0
338	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94,0
355	Кисель из кураги	200	0,89	0,06	32,75	154,60
		1344	40,91	43,36	219,90	1464,13
401	Оладьи	100	7,71	7,65	40,99	264
231	Мандарин	200	1,6	0,4	15,0	76,0
ПР	Изюм (порциями)	40	0,64	0,12	17,88	75,20
389	Сок в ассортименте	200	1,00	0,00	20,20	84,80
		540	10,95	8,17	94,07	500,00
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,0
80	Сельдь соленая	52	11,8	6,6	0,0	106,1
126	Картофель отварной с луком 250/38	288	6,0	13,4	40,0	320,6
136	Морковь припущенная	120	1,7	2,7	9,0	51,6
288	Птица отварная	41	9,59	7,61	0,14	107,42
378	Чай с молоком 150/50	200	1,4	1,3	14,8	75,3
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,3	6,9	52,1	290,5
ПР	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95,0
		831	39,14	46,19	136,19	1112,51
			151,56	181,37	620,72	4756,76

Прием пищи	№ рец	Наименование блюда	понедельник (2ая неделя)				
			Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ценность, ккал
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,0
	15	Сыр порциями	20	4,6	5,9	0,0	72,0
	183	Каша жидкая мол из гречевой крупы 250/10	260	7,8	8,2	35,1	244,9
	304	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	18,5	109,0
	ПР	Хлеб пшеничный	80	6,1	7,8	59,5	332,0
	ПР	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,0	57,0
Итого			600	23,8	32,2	125,3	880,9
2-ой завтрак	406, 405, 467	Пирожок с картофелем и луком	100	6,2	6,7	36,7	232,0
	386	Кефир	200	5,8	5	8	100
	ПР	Изюм (порциями)	40	0,64	0,12	17,88	75,20
Итого			340	12,63	11,82	62,57	407,20
Обед	Табл	Чеснок оч (порция)	9	0,59	0,00	1,91	9,54
	99	Суп из овощей	300	1,91	5,99	10,98	114,30
	433	Сметана	20	0,48	3,00	0,65	31,50
	288	Птица отварная	41	9,59	7,61	0,14	107,42
	230	Рыба жареная	130	20,90	9,54	5,54	338,00
	310	Картофель отв 250/12	262	4,9	9,6	39,6	264,3
	75	Икра свекольная	150	3,6	0,2	34,3	278,0
	ПР	Хлеб пшеничный	100	7,6	9,8	74,4	415,0
	ПР	Хлеб ржаной	70	4,6	0,7	28,1	133,0
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
Итого			1282	54,77	46,46	227,58	1823,76
Полдник	ПР	Зефир	44	0,352	0	34,452	131,56
	231	Мандарин	200	1,6	0,4	15,0	76,0
	ПР	Орехи	30	4,56	16,62	2,49	183,60
	389	Сок в ассортименте	200	1,00	0,00	20,20	84,80
Итого			474	7,51	17,02	72,14	475,96
Ужин	14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,0
	216	Драчена	50	5,7	7,6	3,0	103,0
	242	Язык отв с соусом 83/43	126	19,9	14,3	3,3	222,1
	309	Макаронные изд отв 211/9	220	8,01	7,55	38,37	253,43
	392	Морковь отв	150	1,96	0,15	10,55	49,75
	338	Яблоки	190	0,8	0,8	18,6	89,3
	377	Чай с лимоном 200/9	209	0,2	0,0	14,3	57,3
	ПР	Хлеб пшеничный	70	5,3	6,9	52,1	290,5
ПР	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95,0	
Итого			1075	45,13	44,99	160,44	1226,39
Итого за сутки				143,83	152,53	648,03	4814,22

Прием пищи	№ рец	Наименование блюда	вторник (2ая неделя)				
			Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ценность, ккал
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,0
	15	Сыр порциями	20	4,6	5,9	0,0	72,0
	209	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63,0
	157	Горошек зеленый конс отв	40	1,1	1,4	2,0	25,5
	120	Суп молочный с макаронными изд	300	6,6	5,7	21,5	180,0
	54-21гн	Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40
	ПР	Хлеб пшеничный	80	6,1	7,8	59,5	332,0
	ПР	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,0	57,0
Итого			720	30,1	36,6	108,1	895,9
2-ой завтрак	219	Сырники из творога	120	22,6	17,4	14,5	304,8
	433	Сметана	19	0,45	2,85	0,62	29,93
	386	Ряженка	200	5,8	5,8	8,4	102
	ПР	Изюм (порциями)	40	0,64	0,12	17,88	75,20
Итого			379	29,5	26,2	41,4	511,9
Обед	76	Сельдь с луком 52/25	77	7,35	7,68	1,64	105,09
	47	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5,0	8,5	85,7
	97	Суп картофельный	300	2,81	3,39	20,24	136,80
	288	Птица отварная	41	9,59	7,61	0,14	107,42
	244	Плов из отв говядины	276	28,15	23,70	44,86	546,48
	ПР	Хлеб пшеничный	100	7,6	9,8	74,4	415,0
	ПР	Хлеб ржаной	70	4,6	0,7	28,1	133,0
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
Итого			1164	62,4	58,0	209,8	1662,3
Полдник	421	Сдоба обыкновенная (булочка)	50	3,9	2,4	23,6	131,0
	338	Бананы	200	3,0	1,0	42,0	192,0
	ПР	Орехи	30	4,56	16,62	2,49	183,60
	389	Сок в ассортименте	200	1,00	0,00	20,20	84,80
Итого			480	12,4	20,0	88,2	591,4
Ужин	14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,0
	234	Котлета из рыбы	100	8,88	8,20	15,90	189,90
	128	Картофельное пюре с луком 250/25	275	6,0	19,5	34,8	350,0
	136	Морковь припущенная	150	2,1	3,4	11,2	64,5
	338	Яблоки	190	0,8	0,8	18,6	89,3
	377	Чай с лимоном 200/9	209	0,2	0,0	14,3	57,3
	ПР	Хлеб пшеничный	52	4,0	5,1	38,7	215,8
	ПР	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95,0
Итого			1036	25,2	44,7	153,6	1127,8
Итого за сутки				159,67	185,53	601,21	4789,38

Прием пищи	№ рец	Наименование блюда	среда (2ая неделя)				
			Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ценность, ккал
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,0
	15	Сыр порциями	30	7,0	8,9	0,0	108,0
	309	Макаронные изд отв 217/9	226	8,24	7,58	39,46	258,95
	157	Кукуруза сладкая конс отв	40	1,0	2,1	5,4	44,2
	304	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	18,5	109,0
	338	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94,0
	ПР	Хлеб пшеничный	80	6,1	7,8	59,5	332,0
	ПР	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,0	57,0
Итого			816	28,3	37,5	154,6	1069,2
2-ой завтрак	406, 405, 467	Пирожок с картофелем и луком	100	6,2	6,7	36,7	232,0
	386	Кефир	200	5,8	5	8	100
	ПР	Изюм (порциями)	40	0,64	0,12	17,88	75,20
Итого			340	12,63	11,82	62,57	407,20
Обед	Табл	Чеснок оч (порция)	9	0,59	0,00	1,91	9,54
	102	Суп картофельный с фасолью	300	6,59	6,32	19,84	177,90
	288	Птица отварная	41	9,59	7,61	0,14	107,42
	241	Говядина отварная	74	20,16	14,43	0,00	208,34
	139	Капуста тушеная	200	4,08	7,36	24,30	226,00
	ПР	Хлеб пшеничный	100	7,6	9,8	74,4	415,0
	ПР	Хлеб ржаной	70	4,6	0,7	28,1	133,0
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
Итого			994	53,82	46,31	180,67	1410,00
Полдник	ПР	Пряник	44	2,596	2,068	33	161,04
	231	Мандарин	200	1,6	0,4	15,0	76,0
	ПР	Орехи	30	4,56	16,62	2,49	183,60
	389	Сок в ассортименте	200	1,00	0,00	20,20	84,80
Итого			474	9,76	19,09	70,69	505,44
Ужин	14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,0
	214	Омлет с морковью	65	5,9	7,1	2,1	96,4
	227	Рыба припущенная 115/11	126	22,3	9,7	1,1	176,4
	127	Картофель в молоке	250	5,5	9,6	26,7	225,0
	140	Свекла, тушенная в сметанном соусе	150	2,7	9,9	14,0	153,6
	54-21гн	Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40
	ПР	Хлеб пшеничный	70	5,3	6,9	52,1	290,5
	ПР	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95,0
Итого			921	49,63	54,53	128,68	1203,32
Итого за сутки				154,11	169,22	597,21	4595,11

		четверг (2ая неделя)					
Прием пищи	№ рец	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ценность, ккал
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,0
	209	Яйца вареные	20	2,5	2,3	0,1	31,5
	134	Пюре из моркови	120	1,8	5,2	7,9	109,2
	182	Каша жид мол из риса 200/10	210	5,1	10,7	33,4	251,0
	304	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	18,5	109,0
	ПР	Хлеб пшеничный	80	6,1	7,8	59,5	332,0
	ПР	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,0	57,0
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>20,8</b>	<b>36,4</b>	<b>131,6</b>	<b>955,7</b>
2-ой завтрак	218, 217	Вареники ленивые отв	130	19,3	9,2	17,9	231,4
	433	Сметана	10	0,24	1,50	0,32	15,75
	386	Ряженка	200	5,8	5,8	8,4	102
	ПР	Орехи	30	4,56	16,62	2,49	183,60
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>29,88</b>	<b>33,07</b>	<b>29,10</b>	<b>532,75</b>
Обед	Табл	Чеснок оч (порция)	9	0,59	0,00	1,91	9,54
	88	Щи из св капусты с картофелем	300	2,12	5,94	9,48	107,70
	288	Птица отварная	41	9,59	7,61	0,14	107,42
	234	Биточки из рыбы	100	8,88	8,20	15,90	189,90
	302	Каша рассыпчатая гречневая 192/12	204	11,4	11,7	51,1	355,1
	392	Свекла отварная	150	2,7	0,0	17,7	75,8
	ПР	Хлеб пшеничный	82	6,2	8,0	61,0	340,3
	ПР	Хлеб ржаной	70	4,6	0,7	28,1	133,0
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
<b>Итого</b>			<b>1156</b>	<b>46,70</b>	<b>42,30</b>	<b>217,33</b>	<b>1451,61</b>
Полдник	421	Сдоба обыкновенная (плюшка)	50	3,9	2,4	23,6	131,0
	338	Бананы	200	3,0	1,0	42,0	192,0
	ПР	Изюм (порциями)	40	0,64	0,12	17,88	75,20
	389	Сок в ассортименте	200	1,00	0,00	20,20	84,80
<b>Итого</b>			<b>490</b>	<b>8,52</b>	<b>3,48</b>	<b>103,63</b>	<b>483,00</b>
Ужин	14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,0
	70	Огурец соленый	50	0,4	0,1	0,9	5,0
	262	Сердце в соусе 72/70	142	18,6	13,0	4,0	215,8
	146	Картофель жареный (из отварного)	250	5,75	22,78	39,13	410,00
	157	Кукуруза слад конс отв	40	1,0	2,1	5,4	44,2
	338	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94,0
	378	Чай с молоком 150/50	200	1,4	1,3	14,8	75,3
	ПР	Хлеб пшеничный	70	5,3	6,9	52,1	290,5
	ПР	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95,0
<b>Итого</b>			<b>1012</b>	<b>36,56</b>	<b>54,58</b>	<b>156,02</b>	<b>1295,89</b>
<b>Итого за сутки</b>				<b>142,40</b>	<b>169,83</b>	<b>637,69</b>	<b>4718,94</b>

		пятница (2ая неделя)					
Прием пищи	№ рец	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ценность, ккал
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,0
	210	Омлет натуральны	58	5,9	6,5	1,0	86,5
	157	Горошек зеленый конс. отв.	40	1,1	1,4	2,0	25,5
	182	Каша жид мол из овсяной крупы 200/10	210	7,8	12,8	34,3	285,0
	338	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94,0
	54-21гн	Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40
	ПР	Хлеб пшеничный	80	6,1	7,8	59,5	332,0
	ПР	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,0	57,0
Итого			828	28,3	40,6	141,2	1046,4
2-ой завтрак	406, 405, 468	Пирожки с творогом	100	11,5	5,6	39,5	254,7
	386	Кефир	200	5,8	5	8	100
	ПР	Орехи	30	4,56	16,62	2,49	183,60
Итого			330	21,85	27,22	49,97	538,27
Обед	Табл	Чеснок оч (порция)	9	0,59	0,00	1,91	9,54
	103	Суп картофельный с макаронными изд	300	3,23	3,41	20,95	141,90
	288	Птица отварная	41	9,59	7,61	0,14	107,42
	229	Рыба, тушенная в томате с овощами 115/110	225	27,20	11,45	8,55	254,25
	128	Картофельное пюре	250	5,3	7,0	31,3	220,0
	139	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	18,23	169,50
	ПР	Хлеб пшеничный	100	7,6	9,8	74,4	415,0
	ПР	Хлеб ржаной	70	4,6	0,7	28,1	133,0
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
Итого			1345	61,80	45,53	215,55	1583,41
Полдник	ПР	Вафли	44	1,72	13,46	27,50	238,04
	231	Мандарин	200	1,6	0,4	15,0	76,0
	ПР	Изюм (порциями)	40	0,64	0,12	17,88	75,20
	389	Сок в ассортименте	200	1,00	0,00	20,20	84,80
Итого			484	4,96	13,98	80,58	474,04
Ужин	14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,0
	15	Сыр порциями	30	7,0	8,9	0,0	108,0
	261	Печень, туш в соусе 85/80	165	20,89	14,45	6,29	262,35
	171	Каша рассыпчатая перловая 180/10	190	5,6	7,9	39,5	250,8
	134	Пюре из свеклы	150	2,6	5,3	12,2	94,5
	378	Чай с молоком 150/50	200	1,4	1,3	14,8	75,3
	ПР	Хлеб пшеничный	70	5,3	6,9	52,1	290,5
	ПР	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95,0
Итого			865	46,07	52,36	144,99	1242,50
Итого за сутки				163,01	179,70	632,30	4884,59

		суббота (2ая неделя)					
Прием пищи	№ рец	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ценность, ккал
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,0
	209	Яйца вареные	20	2,5	2,3	0,1	31,5
	157	Кукуруза сладкая конс отв	40	1,0	2,1	5,4	44,2
	181	Каша жид мол из манной крупы 200/10	210	6,1	10,7	32,4	251,0
	338	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94,0
	304	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	18,5	109,0
	ПР	Хлеб пшеничный	80	6,1	7,8	59,5	332,0
	ПР	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,0	57,0
Итого			790	21,7	34,1	147,7	984,7
2-ой завтрак	223	Запеканка из творога	150	26,4	18,1	25,2	378,0
	386	Ряженка	200	5,8	5,8	8,4	102
	ПР	Изюм (порциями)	40	0,64	0,12	17,88	75,20
Итого			390	32,81	24,04	51,48	555,20
Обед	Табл	Чеснок оч (порция)	9	0,59	0,00	1,91	9,54
	82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,16	5,90	13,12	124,50
	288	Птица отвраная	41	9,59	7,61	0,14	107,42
	260	Гуляш 76/76	152	22,12	25,52	4,39	335,92
	302	Каша рассыпчатая пшеничная 150/10	160	6,6	8,0	40,1	258,4
	75	Икра морковная	150	3,0	0,2	30,8	136,8
	ПР	Хлеб пшеничный	100	7,6	9,8	74,4	415,0
	ПР	Хлеб ржаной	70	4,6	0,7	28,1	133,0
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
Итого			1182	56,84	57,74	224,98	1653,35
Полдник	ПР	Зефир	44	0,35	0,00	34,45	131,56
	338	Бананы	200	3,0	1,0	42,0	192,0
	ПР	Орехи	30	4,56	16,62	2,49	183,60
	389	Сок в ассортименте	200	1,00	0,00	20,20	84,80
Итого			474	8,91	17,62	99,14	591,96
Ужин	14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,0
	15	Сыр порциями	20	4,6	5,9	0,0	72,0
	47	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5,0	8,5	85,7
	226	Рыба отварная с маслом 118/8	126	23,7	1,1	0,5	108,4
	128	Картофельное пюре с луком 250/25	275	6,0	19,5	34,8	350,0
	378	Чай с молоком 150/50	200	1,4	1,3	14,8	75,3
	ПР	Хлеб пшеничный	70	5,3	6,9	52,1	290,5
	ПР	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95,0
Итого			851	46,07	47,38	130,74	1142,91
Итого за сутки				166,37	180,84	653,99	4928,12

Прием пищи	№ рец	Наименование блюда	воскресенье (2ая неделя)				
			Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ценность, ккал
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,0
	214	Омлет с морковью	65	5,9	7,1	2,1	96,4
	157	Горошек зеленый конс. отв.	40	1,1	1,4	2,0	25,5
	120	Суп молочный с макаронными изд	300	6,6	5,7	21,5	180,0
	304	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	18,5	109,0
	ПР	Хлеб пшеничный	80	6,1	7,8	59,5	332,0
	ПР	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,0	57,0
Итого			725	25,0	32,5	115,8	865,9
2-ой завтрак	222	Пудинг из творога	140	21,3	15,1	33,6	364,0
	386	Ряженка	200	5,8	5,8	8,4	102
	ПР	Орехи	30	4,56	16,62	2,49	183,60
Итого			370	31,70	37,51	44,52	649,60
Обед	35	Салат картофельный с зеленым луком	100	1,8	5,3	13,0	106,3
	102	Суп картофельный с горохом	300	6,59	6,32	19,84	177,90
	241	Говядина отв	74	20,16	14,43	0,00	208,34
	139	Капуста тушеная	200	4,08	7,36	24,30	226,00
	ПР	Хлеб пшеничный	100	7,6	9,8	74,4	415,0
	ПР	Хлеб ржаной	70	4,6	0,7	28,1	133,0
	338	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94,0
	355	Кисель из кураги	200	0,89	0,06	32,75	154,60
Итого			1244	46,45	44,74	211,92	1515,14
Полдник	399	Блинчики	100	10,28	2,57	29,76	163
	338	Бананы	200	3,0	1,0	42,0	192,0
	ПР	Изюм (порциями)	40	0,64	0,12	17,88	75,20
	389	Сок в ассортименте	200	1,00	0,00	20,20	84,80
Итого			540	14,92	3,69	109,84	515,00
Ужин	14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,0
	15	Сыр порциями	20	4,6	5,9	0,0	72,0
	80	Сельдь соленая	52,5	11,9	6,6	0,0	107,1
	126	Картофель отв с луком 250/38	288	6,0	13,4	40,0	320,6
	288	Птица отвраная	41	9,59	7,61	0,14	107,42
	136	Морковь припущенная	100	1,4	2,3	7,5	43,0
	378	Чай с молоком 150/50	200	1,4	1,3	14,8	75,3
	ПР	Хлеб пшеничный	70	5,3	6,9	52,1	290,5
	ПР	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95,0
Итого			832	43,61	51,69	134,69	1176,93
Итого за сутки				161,62	170,10	616,81	4722,61

Важно отметить соответствие Сборнику рецептов на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Де-Люкс класс", Москва, 2017 (сб. №2017), стр. 54; Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Де-Люкс", Москва, 2012, стр. 25; Единый Сборник технологических нормативов, рецептов блюд в кулинарных классах, Пермь, 2011, стр. 48; Сборник рецептов блюд в типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях, Москва, Роспотребнадзор, 2012, стр. 25 (сб. №2012)