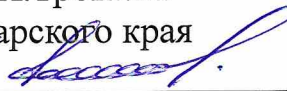


УТВЕРЖДАЮ

Директор ГКОУ Кропоткинского
казачьего кадетского корпуса
имени Г.Н.Трошева

Краснодарского края



 Рыба В.М.

09 2023г.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ 9, 10, 11 КЛАССОВ**

**ГКОУ Кропоткинского казачьего кадетского корпуса имени Г.Н.Трошева
Краснодарского края**

г.Кропоткин
2023 г

День: Понедельник; неделя первая

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
№305 2004г	Каша «янтарная»	200	8,91	15,1	59,13	429,25
Пр.п	Хлеб пшеничный	120	8,04	0,78	56,34	271,32
№14 2017г	Масло сливочное порционное	10	0,05	7,93	0,05	74,17
№958 2009г	Напиток кофейный	200	5,51	5,8	26,26	193,87
№15 2017г	Сыр порционный	31	6,36	5,62	0,96	82,35
	Итого	561	28,87	35,23	142,74	1005,74
Второй завтрак						
Пр.п	Сок фруктовый	200	0,52	-	23,18	150,2
Пр .п	Булочка сдобная	80	5,13	8,87	39,55	209
	Итого	280	5,65	8,87	62,73	359,2
Обед						
№110 2004г	Борщ со сметаной	250	2,1	11,6	14,45	177,3
№269 2017г	Котлета особая с соусом	150	30,35	29,07	17,37	438,35
№205 2017г	Макароны ,отварные с овощами	250	7,66	9,6	55,1	343,94
Пр.п	Квашенная капуста	100	0,72	-	0,84	10,5
№355 2015г	Кисель из кураги	200	1,11	0,08	40,93	193,25
Пр.п	Хлеб ржаной	150	9,75	1,5	60,15	285
	Итого	1100	51,69	51,85	188,84	1448,34
Полдник						
Пр.п	Фрукты свежие	350	1,6	-	40,32	172,4
Пр.п	Печенье	30	3,76	3,96	27,36	164,5
	Итого	380	5,36	3,96	67,68	336,9
Ужин						
№213 2017г	Омлет с картофелем	250	13,49	25,47	30,69	273,87
№245 2017г	Бефстроганов из отварной говядины	120	17	16,2	4,8	223,9
№78 2004г	Икра морковная	150	1,92	9,96	12,09	150,94
Пр.п	Хлеб пшеничный	120	8,04	0,78	56,34	271,32
№14 2017г	Масло сливочное порционное	10	0,05	7,93	0,05	74,17
№ 377 2015г	Чай с лимоном	200	0,24	-	16,29	73,77
	Итого	850	40,65	60,34	120,26	1067,37
2 Ужин						
Пр .пр	Кефир	200	7,2	6,8	9,6	128,8
	Итого за день		139,42	167,05	505,7	4346,35

День: Вторник; неделя первая

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
№121 2017г	Каша молочная с ячневой крупой	250	3,88	16,76	43,04	368,08
Пр.п	Хлеб пшеничный	120	8,04	0,78	56,34	271,32
№243 2015г	Сосиска отварная	70	7,77	17,8	0,98	197,4
№14 2017г	Масло сливочное порционное	10	0,05	7,93	0,05	74,17
№ 382 2015г	Какао с молоком	200	5,6	7	27	205,98
№ 424 2009г	Яйцо вареное	40	10,6	10,03	0,43	138,3
	Итого	690	35,94	60,3	127,84	1255,25
Второй завтрак						
Пр.п	Сок фруктовый	200	0,52	-	23,18	150,2
Пр.п	Фрукты свежие	350	1,6	-	40,32	172,4
	Итого	550	2,12	-	63,5	322,6
Обед						
№102 2017г	Суп картофельный с фасолью	300	2,4	7	14,66	134,94
№290 2017г	Птица тушенная в соусе	120/40	14,38	5,42	3,61	122,94
№321 2015г	Капуста тушеная	250	5,2	8,1	23,5	187,8
№859 2009г	Компот из яблок	200	0,6	-	27,1	117,8
Пр.п	Хлеб ржаной	150	9,75	1,5	60,15	285
	Итого	1060	32,33	22,02	129,02	848,48
Полдник						
Пр.п	Молоко кипяченое	200	9	8,5	10,2	202
№ 222 2015г	Пудинг из творога	250	30,3	23,02	68,8	604
	Итого	450	39,3	31,52	79	806
Ужин						
№ 229 2015г	Рыба тушенная в томате с овощами	150	14,42	12,92	7,4	163,9
№203 2004г	Картофель отварной	250	2,88	7,93	38,66	243,46
№78 2004г	Икра свекольная	150	1,92	9,96	12,09	150,94
Пр.п	Хлеб пшеничный	120	8,04	0,78	56,34	271,32
№14 2017г	Масло сливочное порционное	10	0,05	7,93	0,05	74,17
№43 2009г	Чай с молоком	200	1,4	1,75	15,75	92,59
	Итого	880	28,71	41,27	130,29	996,38
2 Ужин						
Пр .пр	Ряженка	200	7,2	6,8	9,6	128,8
	Итого за день		137,12	153,41	552,23	4369,5

День: Среда; неделя первая

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
№121 2017г	Каша молочная рисовая	220	6,78	8,28	24,4	205,45
Пр.п	Хлеб пшеничный	120	8,04	0,78	56,34	271,32
№14 2017г	Масло сливочное порционное	10	0,05	7,93	0,05	74,17
№15 2017	Сыр порционный	31	6,36	5,62	0,96	82,35
№379 2015г	Кофейный напиток с молоком	200	3,96	3,35	19,87	125,75
	Итого	581	25,19	25,96	101,62	759,04
Второй завтрак						
Пр.п	Фрукты свежие	400	1,6	-	40,32	172,4
	Итого	400	1,6	-	40,32	172,4
Обед						
№ 270 2009г	Уха рыбацкая	300	6,85	7,07	23,16	189,1
№ 441 2004г	Говядина ,тушенная с черносливом	150	28,7	24,86	3,42	334,43
№ 128 2015г	Картофельное пюре	200	4,14	6,48	30,71	202,54
Пр .пр	Огурцы соленые/свежие	100	0,72	-	0,84	10,5
№ 868 2009г	Компот из сухофруктов	200	-	-	11,18	49,7
Пр.п	Хлеб ржаной	150	9,75	1,5	60,15	285
	Итого	1100	50,16	39,91	129,46	1071,27
Полдник						
Пр.п	Сок фруктовый	200	0,52	-	23,18	150,2
№416 2017г	Рулет с орехом	100	4,55	5,03	34,77	209,36
Пр.п	Пряники	50	3,76	3,96	27,36	164,5
	Итого	350	8,83	8,99	85,31	524,06
Ужин						
Пр. пр	Вареники с картофелем п/ф со сметаной	250	15,9	21,98	31,15	399,89
№319 2017г	Морковь, тушенная в соусе	150	2,6	8,3	11,04	114,3
№ 943 2009г	Чай с молоком	200	1,4	1,75	15,75	92,59
Пр.п	Хлеб пшеничный	120	8,04	0,78	56,34	271,32
№14 2017г	Масло сливочное порционное	10	0,05	7,93	0,05	74,17
	Итого	730	27,99	40,74	114,33	952,27
2 Ужин						
Пр .пр	Йогурт	200	7	8,75	20,25	196,71
	Итого за день		120,77	124,35	491,29	3675,75

День: Четверг; неделя первая

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
№171 2017г	Каша рассыпчатая пшеничная с молоком	300	12,59	18,37	80,89	560,13
№424 2009г	Яйцо вареное	40	10,6	10,03	0,43	138,3
Пр.п	Хлеб пшеничный	120	4,7	0,7	28,1	158,3
№14 2017г	Масло сливочное порционное	10	0,05	7,93	0,05	74,17
№ 958 2009г	Напиток кофейный	200	1,4	1,75	15,75	92,59
	Итого	670	29,34	38,78	125,22	1023,49
Второй завтрак						
Пр.п	Сок фруктовый	200	0,52	-	23,18	150,2
Пр .пр	Фрукты свежие	350	1,6	-	40,32	172,4
	Итого	550	2,12	-	63,5	322,6
Обед						
№132 2004г	Рассольник со сметаной	300	1,87	4,82	20,32	135,82
№294 2017г	Биточки куриные с соусом	120/50	28,85	9,84	18,86	286,9
№202 2015г	Макаронные изделия	200	7,28	7,71	40,61	260,95
Пр .пр	Огурцы свежие	100	1,04	0,2	3,62	20,9
Пр.п	Хлеб ржаной	150	9,75	1,5	60,15	285
№859 2009г	Компот из яблок	200	0,6	-	27,1	117,8
	Итого	1120	49,39	24,07	170,66	1107,37
Полдник						
Пр .пр	Молоко кипяченое	200	9	8,5	10,2	202
№ 364 2004г	Зразы из творога с курагой	250	36,4	28,8	34,95	546,3
	Итого	450	45,4	37,3	45,15	748,3
Ужин						
№243 2015г	Сосиски отварные	100	11,09	25,4	1,4	281,6
№ 126 2015г	Картофель отварной с луком	250	5,2	11,62	34,7	276
№321 2015г	Капуста тушеная	250	3,1	4,86	14,14	112,7
Пр.п	Хлеб пшеничный	120	8,04	0,78	56,34	271,32
№14 2017г	Масло сливочное порционное	10	0,05	7,93	0,05	74,17
№ 943 2009г	Чай с сахаром	200	-	-	13,5	61,44
	Итого	930	27,48	50,51	120,13	1077,23
2 Ужин						
Пр .пр	Ряженка	200	7,2	6,8	9,6	128,8
	Итого за день		160,93	157,46	495,58	4150,7

День: Пятница; неделя первая

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
№120 2017г	Суп молочный с макаронными изделиями	300	9	4,05	56,4	334,5
Пр.п	Хлеб пшеничный	120	8,04	0,78	56,34	271,32
№14 2017г	Масло сливочное порционное	10	0,05	7,93	0,05	74,17
№379 2015г	Кофейный напиток с молоком	200	3,96	3,35	19,87	125,75
№15 2017	Сыр порционный	31	6,36	5,62	0,96	82,35
	Итого	661	31	36,05	158,11	888,09
Второй завтрак						
Пр .пр	Фрукты свежие	350	1,6	-	40,32	172,4
	Итого	350	1,6	-	40,32	172,4
Обед						
№108 2017г	Суп с клецками	300	4,39	6,79	30,01	204,2
№489 2004г	Рагу из птицы	300	42,9	18	28,56	456,82
Пр .пр	Икра кабачковая	100	1	7	8	100
№355 2015г	Кисель из кураги	200	1,11	0,08	40,93	193,25
Пр.п	Хлеб ржаной	150	9,75	1,5	60,15	285
	Итого	1050	59,45	32,84	159,35	1239,27
Полдник						
Пр.п	Сок фруктовый	200	0,52	-	23,18	150,2
№1052 2009г	Пирожок с повидлом	100	22,9	48,8	26	685,5
Пр.п	Конфеты шоколадные	30	3,76	3,96	27,36	137,1
	Итого	330	11,08	14,01	66,81	972,8
Ужин						
№235 2015г	Шницель рыбный натуральный	150	19,42	18,2	12,8	292
№ 128 2015г	Картофельное пюре	200	4,14	6,48	30,71	202,54
№78 2004г	Икра морковная	150	1,92	9,96	12,09	150,94
Пр.п	Хлеб пшеничный	120	8,04	0,78	56,34	271,32
№14 2017г	Масло сливочное порционное	10	0,05	7,93	0,05	74,17
№ 943 2009г	Чай с молоком	250	1,4	1,75	15,75	92,59
	Итого	880	33,63	44,97	118,35	1083,56
2 Ужин						
№ 372 2017г	Кефир	200	7,2	6,8	9,6	128,8
	Итого за день		160,06	173,42	492,51	4484,92

День: Суббота; неделя первая

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
№183 2015г	Каша молочная гречневая	250	10,8	15,46	41,8	351
№210 2017г	Омлет из 2 яиц	110	9,6	8,5	5,42	141,5
Пр.п	Хлеб пшеничный	120	8,04	0,78	56,34	271,32
№14 2017г	Масло сливочное порционное	10	0,05	7,93	0,05	74,17
№ 377 2015г	Чай с лимоном	250	0,24	-	16,29	73,77
	Итого	740	28,73	32,67	119,9	911,76
Второй завтрак						
Пр.п	Пряники	30	2,82	2,97	20,52	123,36
Пр .пр	Фрукты свежие	350	1,6	-	40,32	172,4
	Итого	380	4,42	2,97	60,84	295,76
Обед						
№102 2015г	Суп картофельный с бобовыми	300	11,8	10,6	20,16	203,21
№438 2004г	Азу	280	21	22,6	33,4	415,7
Пр .пр	Икра кабачковая	100	1	7	8	100
Пр.п	Хлеб ржаной	150	9,75	1,5	60,15	285
№859 2009г	Компот из яблок	200	0,6	-	27,1	117,8
	Итого	1030	44,15	41,7	148,81	1121,71
Полдник						
Пр.п	Сок фруктовый	200	0,52	-	23,18	150,2
№ 222 2015г	Пудинг из творога	250	24,91	37,57	36,33	608,23
	Итого	450	25,43	37,57	59,51	758,43
Ужин						
№445 2004г	Плов с фасолью	250	25,7	32,3	47,8	581
№78 2004г	Икра свекольная	150	1,92	9,96	12,09	150,94
Пр.п	Хлеб пшеничный	120	8,04	0,78	56,34	271,32
№14 2017г	Масло сливочное порционное	10	0,05	7,93	0,05	74,17
№ 382 2015г	Какао с молоком	200	5,6	7	27	205,98
	Итого	730	41,31	57,97	143,28	1283,41
2 Ужин						
Пр .пр	Ряженка	200	7,2	6,8	9,6	128,8
	Итого за день		151,24	179,68	541,94	4371,07

День: Воскресенье; неделя первая

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
№196 2017г	Плов сладкий	200	4,32	8,65	72,8	396,2
Пр.п	Хлеб пшеничный	120	8,04	0,78	56,34	271,32
№14 2017г	Масло сливочное порционное	10	0,05	7,93	0,05	74,17
№424 2009г	Яйцо вареное	40	10,6	10,03	0,43	138,3
№ 958 2009г	Напиток кофейный	200	1,4	1,75	15,75	92,59
	Итого	570	24,41	29,06	145,37	972,58
Второй завтрак						
Пр .пр	Фрукты свежие	350	1,6	-	40,32	172,4
Пр.п	Сок фруктовый	200	0,52	-	23,18	150,2
	Итого	550	2,12	-	63,5	322,6
Обед						
№ 87 2015г	Суп с рыбными консервами	300	10,32	10,1	17,2	206
№259 2015г	Жаркое по- домашнему	280	21,3	23,78	21,8	387,7
Пр.п	Овощи по сезону	100	1,04	0,2	3,62	20,9
№ 868 2009г	Компот из сухофруктов	200	-	-	11,18	49,7
Пр.п	Хлеб ржаной	150	9,75	1,5	60,15	285
	Итого	1030	42,41	35,58	113,95	949,3
Полдник						
Пр .пр	Молоко кипяченое	200	9	8,5	10,2	202
№ 217 2017г	Вареники ленивые с творогом	220	27,56	36,5	29,04	550,82
	Итого	420	36,56	45	39,24	752,82
Ужин						
№ 278 2015г	Тефтели мясные с соусом	130	13	13,2	15	233
№321 2015г	Капуста тушеная	250	3,1	4,86	14,14	112,7
№311 2017г	Картофель в молоке	250	4,14	6,48	30,71	202,54
Пр.п	Хлеб пшеничный	120	8,04	0,78	56,34	271,32
№14 2017г	Масло сливочное порционное	10	0,05	7,93	0,05	74,17
№ 377 2015г	Чай с лимоном	200	0,24	-	16,29	73,77
	Итого	960	28,57	33,25	132,53	967,5
2 Ужин						
Пр .пр	Йогурт	200	7	8,75	20,25	196,71
	Итого за день		141,07	151,64	480,8	4161,51

День: Понедельник ; неделя вторая

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
№181 2015г	Каша манная молочная	210	6,11	10,72	32,38	251
Пр.п	Хлеб пшеничный	120	8,04	0,78	56,34	271,32
№14 2017г	Масло сливочное порционное	10	0,05	7,93	0,05	74,17
№15 2017	Сыр порционный	31	6,36	5,62	0,96	82,35
№ 382 2015г	Какао с молоком	200	5,6	7	27	205,98
	Итого	571	26,16	32,05	116,73	884,82
Второй завтрак						
Пр .пр	Фрукты свежие	350	1,6	-	40,32	172,4
	Итого	350	1,6	-	40,32	172,4
Обед						
№104 2015г	Суп с мясными фрикадельками	300	10,67	7,91	16,2	191,76
№263 2017г	Рагу из свинины	280	21,3	23,78	21,8	387,7
Пр .пр	Помидоры соленые	100	1,3	0,2	6,7	30,2
№859 2009г	Компот из яблок	200	0,6	-	27,1	117,8
Пр.п	Хлеб ржаной	150	9,75	1,5	60,15	285
	Итого	1030	43,62	33,39	131,95	1012,46
Полдник						
Пр.п	Сок фруктовый	200	0,52	-	23,18	150,2
№405 2017г	Пирожок с курагой	100	3,9	7,3	38,2	235,8
Пр.п	Конфеты шоколадные	30	3,76	3,96	27,36	137,1
	Итого	330	8,18	11,26	88,74	673,3
Ужин						
№451 2004г	Биточки мясные с соусом	110/40	21,03	19,22	10,63	289,1
№297 2004г	Гречка отварная	200	7,2	9,81	61,84	333,4
№78 2004г	Икра свекольная	150	1,92	9,96	12,09	150,94
Пр.п	Хлеб пшеничный	120	8,04	0,78	56,34	271,32
№14 2017г	Масло сливочное порционное	10	0,05	7,93	0,05	74,17
№ 943 2009г	Чай с сахаром	200	-	-	13,5	61,44
	Итого	830	38,24	47,7	154,45	1280,27
2 Ужин						
Пр .пр	Кефир	200	7,2	6,8	9,6	128,8
	Итого за день		125	131,2	499,71	4152,05

День: Вторник ; неделя вторая

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Пр. пр	Вареники с картофелем п/ф со сметаной	250/10	15,9	21,98	31,15	399,89
Пр.п	Хлеб пшеничный	120	8,04	0,78	56,34	271,32
№14 2017г	Масло сливочное порционное	10	0,05	7,93	0,05	74,17
№ 958 2009г	Напиток кофейный	200	1,4	1,75	15,75	92,59
№15 2017	Сыр порционный	31	6,36	5,62	0,96	82,35
	Итого	621	31,75	38,06	104,25	920,32
Второй завтрак						
Пр .пр	Фрукты свежие	400	1,6	-	40,32	172,4
	Итого	400	1,6	-	40,32	172,4
Обед						
№88 2017г	Щи со сметаной	300	1,57	5,7	9,86	100,15
№492 2004г	Плов с мясом птицы	300	38,94	19,81	56	577,3
Пр пр	Зеленый горошек порционный	100	4	7	11	21
№883 2009г	Кисель	200	-	-	11,18	49,7
Пр.п	Хлеб ржаной	150	9,75	1,5	60,15	285
	Итого	1050	54,26	34,01	148,19	1033,15
Полдник						
Пр.п	Сок фруктовый	200	0,52	-	23,18	150,2
Пр.п	Пряники	40	3,76	3,96	27,36	164,5
№22017г	Бутерброды с повидлом	110	4,24	8,32	32,83	229,55
	Итого	350	8,52	12,28	83,37	544,25
Ужин						
№226 2017г	Рыба запеченная в омлете	250	44,8	21,2	14,05	392
№78 2004г	Икра морковная	150	1,92	9,96	12,09	150,94
№ 377 2015г	Чай с лимоном	200	0,24	-	16,29	73,77
Пр.п	Хлеб пшеничный	120	8,04	0,78	56,34	271,32
№14 2017г	Масло сливочное порционное	10	0,05	7,93	0,05	74,17
	Итого	730	55,05	39,87	98,82	962,2
2 Ужин						
Пр .пр	Йогурт	200	7	8,75	20,25	196,71
	Итого за день		158,18	132,97	495,2	3829,03

День: Среда ; неделя вторая

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
№183 2015г	Каша молочная гречневая	250	10,8	15,46	41,8	351
Пр.п	Хлеб пшеничный	120	8,04	0,78	56,34	271,32
№337 2004г	Яйцо вареное	40	10,6	10,03	0,43	138,3
№15 2017	Сыр порционный	31	6,36	5,62	0,96	82,35
№14 2017г	Масло сливочное порционное	10	0,05	7,93	0,05	74,17
№ 943 2009г	Чай с сахаром	200	-	-	13,5	61,44
	Итого	651	35,85	39,82	113,08	978,58
Второй завтрак						
Пр.п	Молоко кипяченное	200	9	8,5	10,2	202
Пр пр	Булочка ромашка	50	4,55	5,03	25,77	209,36
	Итого	250	13,55	13,53	35,97	411,36
Обед						
№ 110 2004г	Борщ со сметаной	300	2,1	11,6	14,45	177,3
№ 255 2017г	Печень по- строгановски	120	17,7	20,4	6,77	220,88
№205 2017г	Макароны ,отварные с овощами	250	7,66	9,6	55,1	323,94
Пр.п	Овощи по сезону	100	1,04	0,2	3,62	20,9
№ 868 2009г	Компот из сухофруктов	200	-	-	11,18	49,7
Пр.п	Хлеб ржаной	120	9,75	1,5	60,15	285
	Итого	1090	38,25	43,3	151,27	1077,72
Полдник						
Пр.п	Сок фруктовый	200	0,52	-	23,18	150,2
Пр .пр	Фрукты свежие	400	1,6	-	40,32	172,4
Пр.п	Вафли	30	3,76	3,96	27,36	164,48
	Итого	630	5,88	3,96	90,86	487,08
Ужин						
№216 2015г	Картофель тушеный	250	5,43	21	37,76	360
№278 2015г	Тефтели мясные	150	13	13,2	15	233
№78 2004г	Икра свекольная	150	1,92	9,96	12,09	150,94
Пр.п	Хлеб пшеничный	120	8,04	0,78	56,34	271,32
№14 2017г	Масло сливочное порционное	10	0,05	7,93	0,05	74,17
№ 382 2015г	Какао с молоком	200	5,6	7	27	205,98
	Итого	880	34,04	59,87	148,24	1295,41
2 Ужин						
Пр .пр	Ряженка	200	7,2	6,8	9,6	128,8
	Итого за день		134,77	167,28	461,07	4378,95

День: Четверг ; неделя вторая

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
№333 2004г	Макароны с сыром	250	11,27	15,02	50,68	393,55
Пр пр	Зеленый горошек порционный	100	4	7	11	21
Пр.п	Хлеб пшеничный	120	8,04	0,78	56,34	271,32
№14 2017г	Масло сливочное порционное	10	0,05	7,93	0,05	74,17
№ 377 2015г	Чай с лимоном	200	0,24	-	16,29	73,77
	Итого	680	23,6	30,73	134,36	833,81
Второй завтрак						
Пр.п	Фрукты свежие	400	1,6	-	40,32	172,4
	Итого	400	1,6	-	40,32	172,4
Обед						
№102 2015г	Суп картофельный с бобовыми	300	11,8	10,6	20,16	203,21
№489 2004г	Рагу из птицы	300	25,92	28,94	26,53	472
Пр .пр	Огурцы квашеные/ свежие	100	1,04	0,2	3,62	20,9
№859 2009г	Компот из яблок	200	0,6	-	27,1	117,8
Пр.п	Хлеб ржаной	150	9,75	1,5	60,15	285
	Итого	1050	49,11	41,24	137,56	1098,91
Полдник						
Пр.п	Сок фруктовый	200	0,52	-	23,18	150,2
№219 2015г	Сырники из творога	200	35,28	27,87	32,84	524,24
	Итого	400	35,8	27,87	56,02	674,44
Ужин						
№ 231 2017г	Поджарка из рыбы	150	14,4	11,8	7	160,5
№311 2017г	Картофель в молоке	250	4,14	6,48	30,71	202,54
№319 2017г	Морковь, тушенная в соусе	150	2,6	8,3	11,04	114,3
Пр.п	Хлеб пшеничный	120	8,04	0,78	56,34	271,32
№14 2017г	Масло сливочное порционное	10	0,05	7,93	0,05	74,17
№ 958 2009г	Напиток кофейный	200	1,4	1,75	15,75	92,59
	Итого	880	30,63	37,04	120,89	915,42
2 Ужин						
№ 372 2017г	Кефир	200	7,2	6,8	9,6	128,8
	Итого за день		147,94	143,68	498,75	3823,78

День: Пятница ; неделя вторая

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
№181 2015г	Каша манная молочная	210	6,11	10,72	32,38	251
№243 2015г	Сосиска отварная	70	7,77	17,8	0,98	197,4
Пр.п	Хлеб пшеничный	120	8,04	0,78	56,34	271,32
№14 2017г	Масло сливочное порционное	10	0,05	7,93	0,05	74,17
№379 2015г	Кофейный напиток с молоком	200	2,76	2,62	30,29	165,46
	Итого	610	24,73	39,85	120,04	959,35
Второй завтрак						
Пр.п	Сок фруктовый	200	0,52	-	23,18	150,2
№7 2017г	Горячий бутерброд с сыром	50	5,22	7,77	14,58	153,51
		250	5,74	7,77	37,76	303,71
Обед						
№143 2004г	Суп с макаронными изделиями	250	2,05	4,07	17,92	119,82
№268 2017г	Шницель натуральный	150	24,8	36,3	21,5	516
№ 128 2015г	Картофельное пюре	200	4,14	6,48	30,71	202,54
Пр пр	Зеленый горошек порционный	100	4	7	11	21
№ 868 2009г	Компот из сухофруктов	200	-	-	11,18	49,7
Пр.п	Хлеб ржаной	150	9,75	1,5	60,15	285
	Итого	1050	44,74	55,35	152,46	1194,06
Полдник						
Пр.п	Фрукты свежие	400	1,6	-	40,32	172,4
Пр.п	Печенье	30	2,82	2,97	20,52	123,36
		430	4,42	2,97	60,84	295,76
Ужин						
Пр. пр	Вареники с картофелем п/ф со сметаной	250/10	15,9	21,98	31,15	399,89
№78 2004г	Икра свекольная	150	1,92	9,96	12,09	150,94
№ 943 2009г	Чай с молоком	200	1,4	1,75	15,75	92,59
Пр.п	Хлеб пшеничный	120	8,04	0,78	56,34	271,32
№14 2017г	Масло сливочное порционное	10	0,05	7,93	0,05	74,17
	Итого	740	27,31	42,4	115,37	988,91
2 Ужин						
Пр .пр	Йогурт	200	7	8,75	20,25	196,71
	Итого за день		113,94	157,09	506,72	3938,5

День:Суббота ; неделя вторая

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
№121 2017г	Каша рисовая молочная	250	6,78	8,28	24,4	205,45
Пр.п	Хлеб пшеничный	120	8,04	0,78	56,34	271,32
№14 2017г	Масло сливочное порционное	10	0,05	7,93	0,05	74,17
№ 943 2009г	Чай с сахаром	200	-	-	13,5	61,44
№15 2017	Сыр порционный	17	6,36	5,62	0,96	82,35
	Итого	597	21,23	22,61	95,25	694,73
Второй завтрак						
Пр.п	Фрукты свежие	400	1,6	-	40,32	172,4
Пр.п	Пряники	30	2,82	2,97	20,52	123,36
	Итого	430	4,42	2,97	60,84	295,76
Обед						
№ 84 2015г	Борщ с фасолью и сметаной	250	8,16	10,23	14,79	195,04
№ 229 2015г	Рыба тушеная в томате с овощами	180	14,42	12,92	7,4	163,9
№ 126 2015г	Картофель отварной с луком	250	5,2	11,62	34,7	276
Пр .пр	Помидоры соленые/ свежие	100	1,3	0,2	6,7	30,2
№355 2015г	Кисель из кураги	200	1,11	0,08	40,93	193,25
Пр.п	Хлеб ржаной	150	9,75	1,5	60,15	285
	Итого	1130	39,94	36,55	164,67	1143,4
Полдник						
Пр.п	Сок фруктовый	200	0,52	-	23,18	150,2
№223 2017г	Запеканка из творога	210	22,93	50,93	25,51	705,2
	Итого	410	23,45	50,93	48,69	855,4
Ужин						
№ 441 2004г	Говядина ,тушеная с черносливом	150	28,7	24,86	3,42	334,43
№297 2004г	Гречка отварная	200	7,2	9,81	61,84	333,4
№78 2004г	Икра морковная	150	1,92	9,96	12,09	150,94
Пр.п	Хлеб пшеничный	120	8,04	0,78	56,34	271,32
№14 2017г	Масло сливочное порционное	10	0,05	7,93	0,05	74,17
№ 382 2015г	Какао с молоком	200	5,6	7	27	205,98
	Итого	830	51,51	60,34	160,74	1370,24
2 Ужин						
Пр .пр	Ряженка	200	7,2	6,8	9,6	128,8
	Итого за день		147,75	180,2	530,19	4358,53

День: Воскресенье; неделя вторая

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
№208 2017г	Лапшевник с творогом	250	18,31	20,88	53,48	493,07
Пр.п	Хлеб пшеничный	120	8,04	0,78	56,34	271,32
№14 2017г	Масло сливочное порционное	10	0,05	7,93	0,05	74,17
№15 2017	Сыр порционный	31	6,36	5,62	0,96	82,35
№379 2015г	Кофейный напиток с молоком	200	6	7,17	28,99	216,17
	Итого	611	38,76	42,38	139,82	1137,08
Второй завтрак						
Пр.п	Сок фруктовый	200	0,52	-	23,18	150,2
Пр.п	Печенье	30	2,82	2,97	20,52	123,36
	Итого	230	3,34	2,97	43,7	273,56
Обед						
№115 2017г	Суп картофельный с крупой	300	12	10,6	20,16	203,21
№259 2015г	Жаркое по- домашнему	250	21,3	23,78	21,8	387,7
Пр пр	Огурцы квашенные/свежие	100	0,72	-	0,84	10,5
№ 868 2009г	Компот из сухофруктов	200	-	-	11,18	49,7
Пр.п	Хлеб ржаной	150	9,75	1,5	60,15	285
Пр.п	Фрукты свежие	400	1,6	-	40,32	172,4
	Итого	1400	45,37	35,88	154,45	1108,51
Полдник						
Пр .пр	Молоко кипяченое	250	9	8,5	10,2	202
№1052 2009г	Пирожок с яблоком	100	3,89	6,22	37,08	230,97
	Итого	350	12,89	14,72	47,28	432,97
Ужин						
№ 294 2017г	Котлеты рубленые из птицы	120/40	21,33	9,28	7,66	204,72
№321 2015г	Капуста тушеная	250	3,1	4,86	14,14	112,7
№ 128 2015г	Картофельное пюре	200	4,14	6,48	30,71	202,54
Пр.п	Хлеб пшеничный	120	8,04	0,78	56,34	271,32
№14 2017г	Масло сливочное порционное	10	0,05	7,93	0,05	74,17
№ 377 2015г	Чай с лимоном	20 0	0,24	-	16,29	73,77
	Итого	930	36,9	29,33	125,19	939,22
2 Ужин						
Пр .пр	Йогурт	200	7	8,75	20,25	196,71
	Итого за день		144,26	134,03	510,44	4088,05

Таблица калорийности

Калорийность(ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
Итого за 10 дней	Итого за 10 дней	Итого за 10 дней	Итого за 10 дней
4020,6	141,63	153,82	499

Литература:

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» Москва
2009год

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при
образовательных школах» Москва 2004год

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при
образовательных школах» Москва 2017год

«Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях »
2015 год