



Утверждаю:

Директор ГКОУ «Алексеевский казачий
кадетский корпус им. Г.Н. Трошева»

Е.О. Колесникова

1 сентября 2025г.

ПРИМЕРНОЕ 14-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(корпус)

ГКОУ «Алексеевский казачий кадетский корпус им. Г.Н.
Трошева»

2025 г.

Донь: понедельник

Рацион: Корпус		День: понедельник											Энергетическая ценность	№ рецептур ы		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Вит.А, мг	Вит.В1, мг	Вит.В2, мг	Вит.С, мг	Вит.Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
			Белки	Жиры	Углеводы											
Завтрак	Каша манная (Зима)	250	12	15	65	0,047	0,056	0,019	0,000	0,611	8,083	6,786	32,848	0,385	435	203
	Бутерброд с маслом, сыр (Зима)	75	6	13	15	0,33	0,34	0,35	0,36	0,37	0,38	0,39	0,40	0,41	200	2
	чай с лимоном	200			15	0,000	0,000	0,01	0,32	0,000	6,39	4,56	8,56	0,9	57	300,03
	хлеб пшеничный 30	30	2		15	0,000	0,07	0,02	0,000	0,000	13	9,1	42,25	0,72	71	7
	Итого за Завтрак	555	20	28	110	0,377	0,466	0,399	0,680	0,981	27,853	20,836	84,058	2,416	763	
второй завтрак	Яблоки (Зима)	100			10	1,18	0,000	0,000	0,000	1,98	0,000	1,92	1,08	1,32	0,26	28
	бананы (Зима)	100	2	2	21	0,000	0,040	0,000	10,000	0,400	8,000	42,000	28,000	0,600	96	32
	Итого за второй завтрак	200	2	2	31	1,180	0,040	0,000	10,000	2,380	8,000	43,920	29,080	1,920	143	
Обед	Суп с макаронными изделиями с мясом и картофелем (Зима)	250	13	18	46	281,8	0,21	0,14	11,27	4,77	38,46	43,47	174,34	2,42	398	105
	Макаронные изделия отварные (Зима)	200	8	7	39	0,07	0,08	0,03		10,57	9,32	10,91	48,89	1,07	257	905
	Котлеты из говядины с овощами (Зима)	100	9	21	14	401,6	0,12	0,16	33,86	4,84	52,85	36,67	135,96	2,01	283	238
	Соус красный	80	9	21	66	2 000,8	0,22	0,16	25,4	10	50,1	69,8	141,02	2,52	488	3
	Хлеб 60 (Зима)	60	5		29	200,17	0,05	0,09	3,48	0,34	24,58	19,24	94,42	1,31	143	600
	Компот из сухофрукт (Зима)	200			24	40		0,01	0,6		2,4	1,2	1,6	0,16	94	306
	капуста квашеная100 (Зима)	100	2	2	3	0,000	0,02	0,02	30	0,98	48	16	31,04	0,6	41	36
Итого за Обед	980	45	67	221	2924,440	0,700	0,610	104,410	31,500	225,710	197,290	627,270	10,090	1686		
Полдник	апельсин (Зима)	100	1		8	0,000	0,04	0,000	60	0,2	34	13	23	0,3	43	501
	Запеканка	250	19	19	93	0,31	0,17	0,29	0,43	1,58	134,15	33,24	238,59	1,99	634	471
	Сок яблочный (Зима)	200	1		20	0,000	0,02	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8	92	311,01
	Итого за Полдник	550	21	19	121	0,000	0,02	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8	769	
Ужин	Гуляш (Зима)	130	14	18	8	550,5	0,09	0,14	6,86	2,78	28,21	28,3	149,1	1,66	253	230
	Каша гречневая	200	11	11	48	0,1	0,27	0,15	0,000	0,82	18,82	176,44	264,7	5,93	345	252
	Итого за Ужин															

Хлеб 60 (Зима)	60	5		29	200,17	0,05	0,09	3,48	0,34	24,58	19,24	94,42	1,31	143	600
Итого за Ужин	610	22	13	79	200,17	0,05	0,09	3,48	0,34	24,58	19,24	94,42	1,31	510	
Ужин 2															
ряженка. (Зима)	200	3	3		0,040	0,080	0,000	1,400	0,000	240,000	18,000	180,000	0,200	56	16,01
Печенье 40 (Зима)	40	4	2	2	0,00	2,000	0,000	2,000	0,000	2,000	1,000	1,000	12,000	42	470,02
Итого за Ужин 2	240	7	5	5	0,040	2,080	0,000	3,400	0,000	242,000	19,000	181,000	12,200	98	
Итого за день	2675	74	71	406	954,860	2,800	1,920	91,010	7,600	495,970	186,260	953,330	27,280	2600	

Чай с сахаром (Зима)	200			15	0,000	0,07	0,02	0,000	0,000	12	8,4	39	0,66	57	300
Хлеб 60 (Зима)	60	5		29	200,17	0,05	0,09	3,48	0,34	24,58	19,24	94,42	1,31	143	600
капуста	100	2	2	3		0,02	0,02	30	0,1	48	16	31	0,6	41	36
квашеная100 (Зима)	680	28	25	94	200,170	0,140	0,130	33,480	0,440	84,580	43,640	164,420	2,570	732	
Итого за Ужин															
Ужин 2															
Какао (Зима)	200	3	3	25	0,03	0,04	0,15	1,3	0,00	120,4	14	90	0,12	134	300,02
Пряники 80 (Зима)	80	6	1	39	0,000	0,000	0,000	3,000	0,00	0,00	40,000	133,000	3,000	190	470,01
Итого за Ужин 2	280	9	4	64	0,030	0,040	0,150	4,300	0,000	120,400	54,000	223,000	3,120	324	
Итого за день	3 205	146	154	521	202,450	1,140	1,900	115,480	5,060	789,000	306,440	1370,500	18,790	4153	

Рацион: Корпус Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Вит.А, мг	Вит.В1, мг	Вит.В2, мг	Вит.С, мг	Вит.Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы											
Завтрак	Каша гречневая (Зима)	250	10	10	34	0,09	0,2	0,24	1,69	0,45	170,28	118,44	265,02	3,47	264	204
	хлеб пшеничный 30	30	2		15	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	13	9,1	42,25	0,72	71	7
	Чай с сахаром (Зима)	200			15	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12	8,4	39	0,66	57	300
	Бутерброд с маслом, сыр (Зима)	75	6	13	15	0,33	0,34	0,35	0,36	0,37	0,38	0,39	0,40	0,41	200	2
	Итого за Завтрак	555	18	23	79	0,42	0,68	0,63	2,05	0,82	195,66	136,33	346,67	6,26	692	
второй завтрак																
Итого за второй завтрак	Яблоки (Зима)	100			10	1,18	0,000	0,000	0,000	1,98	0,000	1,92	1,08	1,32	47	28
	груши (Зима)	100			10	0,000	0,04	0,000	60	0,2	34	13	23	0,3	47	33
	Итого за второй завтрак	200			20	1,180	0,040	0,000	60,000	2,180	34,000	14,920	24,080	1,620	94	
	Обед															
Итого за Обед	Суп гороховый	250	6	5	18	252,01	0,15	0,07	15,23	2,34	43,34	41,28	100,17	2,36	160	106
	Гуляш (Зима)	130	14	18	8	550,500	0,09	0,14	6,56	2,78	28,21	28,3	149,1	1,66	253	230
	Рис отварной (Зима)	200	5	6	38	0,06	0,03	0,02	0,000	0,06	2,39	26,8	84,65	0,74	272	24
	Компот из сухофрукт	200			24	40	0,000	0,01	0,6	0,000	2,4	1,2	1,6	0,16	94	306
	Хлеб 60 (Зима)	60	5		29	200,17	0,05	0,09	3,48	0,34	24,58	19,24	94,42	1,31	143	600
	капуста	100	2	2	3	0,000	0,02	0,02	30	0,1	48	16	31	0,6	41	36
	Итого за Обед	квашеная100 (Зима)	940	32	31	120	1042,740	0,340	0,350	55,870	5,620	148,920	132,820	460,940	6,830	963
Полдник																
Итого за Полдник	сок персиковый.	200	1		34	0,6	0,04	0,08	12	0,000	18	8	0,000	1,8	132	300,04
	блин с начинкой	100	3	5	29	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	62	16	114	1	190	44
	Киви (Зима)	100	1		8	15	0,02	0,04	153	0,3	40	25	34	0,8	47	30
	Итого за Полдник	400	5	5	71	15,600	0,060	0,120	166,000	0,300	68,000	33,000	34,000	2,600	369	
Ужин																
Итого за Ужин	Чай с сахаром (Зима)	200			15	0,000	0,07	0,02	0,000	0,000	12	8,4	39	0,66	57	300
	огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	0,000	0,03	0	10	0,1	23	14	42	0,6	14	42

Картофельное пюре (Зима)	200	5	7	21	6,32	0,24	0,18	9,2	0,3	55,85	48,41	138,02	1,73	224	251
Куры (Зима)	100	11	9	0	72	0,07	0,15	1,8	0,5	16	18	165	1,6	132	235
Хлеб 60 (Зима)	60	5		29	200,17	0,05	0,09	3,48	0,34	24,58	19,24	94,42	1,31	143	600
Итого за Ужин	660	22	16	68	279,090	0,460	0,440	24,480	1,240	131,430	108,060	478,440	5,900	570	
Ужин 2															
Крекер (Зима)	50	5	2	3	0,000	3,000	0,000	0,000	3,300	4,900	1,600	2,000	0,000	53	470,05
кефир (Зима)	200	6	5	8	0,040	0,080	0,000	1,400	0,000	240,000	18,000	180,000	0,200	34	12
Итого за Ужин 2	250	11	7	11	0,04	0,08	0,000	1,4	0,000	240	28	180	0,2	87	
Итого за день	3 005	88	82	369	0,080	3,160	0,000	2,800	3,300	484,900	47,600	362,000	0,400	2675	

Рацион: Корпус		Неделя: 1		День: Пятница												Энергетическая ценность	№ рецептур
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Вит.А, мг	Вит.В1, мг	Вит.В2, мг	Вит.С, мг	Вит.Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы												
Завтрак	Суп молочный с макаронными	250	7	8	31	0,06	0,1	0,25	1,17	3,02	202,62	25,57	170,79	0,43	220	108	
	Бутерброд с маслом, сыр (Зима)	75	6	13	15	0,33	0,34	0,35	0,36	0,37	0,38	0,39	0,40	0,41	200	2	
	хлеб пшеничный 30	30	2		15	0	0,07	0,02	0	0	13	9,1	42,25	0,72	71	7	
	чай с лимоном	200			15	0	0	0,01	0,32	0	6,39	4,56	8,56	0,9	57	300,03	
	Итого за Завтрак	555	15	21	76	0,33	0,51	0,63	1,85	3,39	222,39	39,62	222	2,46	548		
Итого за второй завтрак	мадарины (Зима)	100	1		8	0,000	0,060	0,000	38,000	0,500	35,000	11,000	17,000	0,100	38	502	
	Яблоки (Зима)	100			10	1,18	0,000	0,000	0,000	1,98	0,000	1,92	1,08	1,32	47	28	
	Итого за второй завтрак	200	1		18	629,440	0,350	0,340	72,220	4,760	87,900	102,200	352,480	4,400	86		
Обед	Суп харчо (Зима)	250	10,19	11,15	40,95	283,34	0,15	0,13	17,89	2,48	26,62	49,88	162,2	1,83	308,61	110	
	Овощное рагу с мясом (Зима)	250	15	15	21	246,1	0,2	0,21	54,33	2,28	61,28	52,32	190,28	2,57	284	226,01	
	Компот из сухофрукт (Зима)	200			24	40	0,000	0,01	0,6	0,000	2,4	1,2	1,6	0,16	94	306	
	Хлеб 60 (Зима)	60	5		29	200,17	0,05	0,09	3,48	0,34	24,58	19,24	94,42	1,31	143	600	
	помидоры свежие	90	1		3	0,000	0,05	0,04	22,5	0,63	12,6	18	23,4	0,81	22	14	
Итого за Обед		860	21	15	77	769,610	0,450	0,480	98,800	5,730	127,480	140,640	471,900	6,680	635		
Полдник	апельсин (Зима)	100	1		8	0,000	0,04	0,000	60	0,2	34	13	23	0,3	43	501	
	Оладьи с яблоками с	160	11	17	56	1,12	0,17	0,16	3,04	4,42	101,01	26,54	152,37	1,55	411	421	
	Сок яблочный (Зима)	100			17	0,000	0,02	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8	66	311,03	
	Итого за Полдник	360	12	17	81	1,120	0,230	0,200	67,040	4,820	149,010	47,640	189,370	4,660	520		
Ужин	плов (Зима)	250	17	23	48	348,96	0,11	0,14	3,17	4,82	23,85	52,12	225,11	1,94	476	236	
	Чай с сахаром (Зима)	200			15	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12	8,4	39	0,66	57	300	

капуста	100	2	2	3	0,000	0,02	0,02	0,98	48	16	31,04	0,6	41	36
квашеная 100 (Зима)	980	45	67	221	2924,440	0,700	0,610	31,600	226,710	197,290	627,270	10,090	1685	
Итого за Обед														
Полдник														
апельсин (Зима)	100	1		8	0,000	0,04	0,000	0,2	34	13	23	0,3	43	501
Запеканка	250	19	19	93	0,31	0,17	0,29	1,58	134,15	33,24	238,59	1,99	634	471
Сок яблочный (Зима)	200	1		20	0,000	0,02	0,02	0,2	14	8	14	2,8	92	311,01
Итого за Полдник	550	21	19	121	0,000	0,02	0,02	0,2	14	8	14	2,8	769	
Ужин														
Гуляш (Зима)	130	14	18	8	550,5	0,09	0,14	2,78	28,21	28,3	148,1	1,66	253	230
Каша гречневая	200	11	11	48	0,1	0,27	0,15	0,82	18,82	176,44	264,7	5,93	345	252
помидоры свежие	90	1		3	0,000	0,05	0,04	0,63	12,6	18	23,4	0,81	22	14
Чай с сахаром (Зима)	200			15		0,000	0,01	0,000	5,25	4,4	8,24	0,87	57	300
Хлеб 60 (Зима)	60	5		29	0,000	0,07	0,02	0,000	12	8,4	39	0,66	143	600
Итого за Ужин	690	32	31	103	0,000	200,17	0,06	3,48	0,34	24,58	19,24	94,42	1,31	
Ужин 2														
вафли	52,5	5	2,1	2,6	0,000	0,030	0,000	0,700	16,000	10,000	36,000	1,500	42	470,04
Снежок. (Зима)	200	3	3	4	0,000	0,000	0,000	0,000	120	14	95	2	53	48
Итого за Ужин 2	240	7	6	6	0,000	0,030	0,000	0,700	136,000	24,000	131,000	3,500	98	
Итого за день	3 215	127	152	592	0,000	0,060	0,000	1,400	272,000	48,000	262,000	7,000	4297	

Рацион: Корпус		Неделя: 2		День: вторник										Энергетическая ценность	№ рецептуры	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Вит. А, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. С, мг	Вит. Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы											
Завтрак	бутерброд с маслом (Зима)	55	3	13	20	0,15	0,04	0,03	0,000	0,15	9,8	5,66	28,85	0,47	207	19
	Каша рисовая	200	8	9	48	0,09	0,08	0,19	1,82	0,05	180,76	50,06	216,27	0,75	313	201
	Чай с сахаром (Зима)	200			15	0,000	0,07	0,02	0,000	0,000	12,000	8,4	39	0,68	143	600
	хлеб пшеничный 30	30	2		15	0,000	0,07	0,02	0,000	0,000	13	9,1	42,25	0,72	71	7
	Итого за Завтрак		485	13	22	98	0,000	0,07	0,02	0,000	0,000	13,000	9,1	42,25	0,72	71
второй завтрак	груши (Зима)	100			10	0	0,04	0	60	0,2	34	13	23	0,3	47	33
Итого за второй завтрак	мадарины (Зима)	100	1		8	0,000	0,060	0,000	38,000	0,500	35,000	11,000	17,000	0,100	38	502
		200	1		18	0,00	0,06	0	38,000	0,2	35,000	11,000	17,000	0,100	85	
Обед	Суп картофельный с крупой (Зима)	250	3	5	22	253	0,12	0,07	10,91	2,37	23,02	32,26	80,56	1,18	145	104
	тефтели из говядины с рисом (Зима)	130	8	10	10	6,7	0,21	1,49	8,23		28,37	17,04	246,44	5	163	239
	Каша гречневая рассыпчатая (Зима)	200	11	11	48	253	0,12	0,07	10,91	2,37	23,02	32,26	80,56	1,18	345	252
	огурец свежий	100	1		3	0,000	0,03	0,000	10	0,1	23	14	42	0,6	14	42

Суп гороховый (Зима)	250	6	5	18	252,01	0,15	0,07	15,23	2,34	43,34	41,28	100,17	2,36	160	106
Гуляш (Зима)	130	14	18	8	550,500	0,09	0,14	6,56	2,78	28,21	28,3	149,1	1,66	253	230
Рис отварной (Зима)	200	5	6	38	0,06	0,03	0,02	0,000	0,06	2,39	26,8	84,65	0,74	272	24
Компот из сухофрукт (Зима)	200			24	40	0,000	0,01	0,6	0,000	2,4	1,2	1,6	0,16	94	306
Хлеб 60 (Зима)	60	5		29	200,17	0,05	0,09	3,48	0,34	24,58	19,24	94,42	1,31	143	600
капуста	100	2	2	3	0,000	0,02	0,02	30	0,1	48	16	31	0,6	41	36
квашеная 100 (Зима)	940	32	31	120	1042,740	0,340	0,360	55,870	5,620	148,920	132,820	460,940	6,830	963	
Итого за Обед															
Полдник															
сок персиковый.	200	1		34	0,6	0,04	0,08	12	0,000	18	8	0,000	1,8	132	300,04
блин с начинкой	100	3	5	29	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	62	16	114	1	190	44
Киви (Зима)	100	1		8	15	0,02	0,04	153	0,3	40	25	34	0,8	47	30
Итого за Полдник	400	5	5	71	15,600	0,060	0,120	165,000	0,300	68,000	33,000	34,000	2,600	369	
Ужин															
Чай с сахаром (Зима)	200			15	0,000	0,07	0,02	0,000	0,000	12	8,4	39	0,66	57	300
огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	0,000	0,03	0	10	0,1	23	14	42	0,6	14	42
Картофельное пюре (Зима)	200	5	7	21	6,92	0,24	0,18	9,2	0,3	55,85	48,41	138,02	1,73	224	251
Куры (Зима)	100	11	9	0	72	0,07	0,15	1,8	0,5	16	18	165	1,6	132	235
Хлеб 60 (Зима)	60	5		29	200,17	0,05	0,09	3,48	0,34	24,58	19,24	94,42	1,31	143	600
Итого за Ужин	660	22	16	68	279,090	0,460	0,440	24,480	1,240	131,430	108,060	478,440	5,900	570	
Ужин 2															
Крекер (Зима)	50	5	2	3	0,000	3,000	0,000	0,000	3,300	4,900	1,600	2,000	0,000	53	470,05
кефир (Зима)	200	6	5	8	0,040	0,080	0,000	1,400	0,000	240,000	18,000	180,000	0,200	34	12
Итого за Ужин 2	260	11	7	11	0,04	0,08	0,000	1,4	0,000	240	28	180	0,2	87	
Итого за день	3 005	88	82	369	0,080	3,160	0,000	2,800	3,300	484,900	47,600	362,000	0,400	2675	

Рацион: Корпус Неделя: 2 День: ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Вит. А, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. С, мг	Вит. Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы											
Завтрак	Суп молочный с макаронными	250	7	8	31	0,06	0,1	0,25	1,17	3,02	202,62	25,57	170,79	0,43	220	108
	Бугерброд с маслом,	75	6	13	15	0,33	0,34	0,35	0,36	0,37	0,38	0,39	0,40	0,41	200	2
	сыр (Зима)	30	2		15	0	0,07	0,02	0	0	13	9,1	42,25	0,72	71	7
	хлеб пшеничный 30	200			15	0	0	0,01	0,32	0	6,39	4,56	8,56	0,9	57	300,03
	чай с лимоном	555	15	21	76	0,33	0,51	0,63	1,85	3,39	222,39	39,62	222	2,46	548	
Итого за Завтрак																
второй завтрак	мадарины (Зима)	100	1		8	0,000	0,060	0,000	38,000	0,500	35,000	11,000	17,000	0,100	38	502

апельсин (Зима)	100	1		8	0,000	0,04	0,000	60	0,2	34	13	23	0,3	43	501
Яблоки (Зима)	100			10	0,000	0,000	0,000	0,000	1,98	0,000	1,92	1,08	1,32	47	28
Итого за второй завтрак	200	1		18	1,18	0,040	0,000	60,000	2,180	34,000	14,920	24,080	1,620	90	
Обед															
Суп-лапша домашняя (Зима)	250	2	5	16	15,79	250	0,05	0,02	1,83	2,27	10,9	9,63	31,34	0,5	114
сметана (Зима)	20		6	1	0,08		0,02	0,16	0,12	17	1,4	11,8	0,06	59	9
Каша гречневая	200	11	11	48	0,1	0,27	0,15		0,82	18,82	176,44	264,7	5,93	345	252
Печень по-строгановски (Зима)	130	14	13	3	6,7	0,21	1,49	8,23	0,000	28,37	17,04	246,44	5	190	227
Хлеб 60 (Зима)	60	5		29	200,17	0,05	0,09	3,48	0,34	24,58	19,24	94,42	1,31	143	600
капуста квашеная100 (Зима)	100	2	2	3	0,000	0,02	0,02	30	0,1	48	16	31	0,6	41	36
Компот из сухофрукт (Зима)	200			24	40	0,000	0,01	0,6	0,000	2,4	1,2	1,6	0,16	94	306
Итого за Обед	960	34	37	124	262,840	250,550	1,830	42,490	3,210	141,440	242,220	659,590	44,400	994	
Полдник															
блин с начинкой	100	3	5	29	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	62	16	114	1	190	44
сок персиковый.	200	1		34	0,000	0,02	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8	132	300,04
бананы (Зима)	100	2	2	21	0,000	0,040	0,000	10,000	0,400	8,000	42,000	28,000	0,600	96	32
Итого за Полдник	400	6	7	84	0,000	0,060	0,020	14,000	0,600	84,000	66,000	166,000	4,400	418	
Ужин															
Макаронные изделия отварные	200	8	7	39	0,07	0,08	0,03	0,000	10,57	9,32	10,91	48,89	1,07	257	905
тефтели из говядины с рисом (Зима)	130	8	10	10	6,7	0,21	1,49	8,23		28,37	17,04	246,44	5	163	239
помидоры свежие	90	1		3	0,000	0,05	0,04	22,5	0,63	12,6	18	23,4	0,81	22	14
Чай с сахаром (Зима)	200			15	0,000	0,07	0,02	0,000	0,000	12	8,4	39	0,66	57	300
Хлеб 60 (Зима)	60	5		29	200,17	0,05	0,09	3,48	0,34	24,58	19,24	94,42	1,31	143	600
Итого за Ужин	680	22	17	96	206,940	0,460	1,670	34,210	11,540	86,870	73,590	452,160	8,850	642	
Ужин 2															
Пряники (Зима)	70	3		19	0,000	0,000	0,000	3,000	0,000	0,000	40,000	133,000	3,000	95	477
молоко (Зима)	200	6	6	9	0,06	0,08	0,3	2,6	0,000	240	28	180	0,12	116	300,01
Итого за Ужин 2	270	9	6	28	0,060	0,080	0,300	5,600	0,000	240,000	68,000	313,000	3,120	211	
Итого за день	3 106	97	102	444	207,580	1,330	2,820	42,510	12,250	629,940	275,650	1302,870	17,340	3153	

Рацион: Корпус Неделя: 2 День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Вит.А, мг	Вит.В1, мг	Вит.В2, мг	Вит.С, мг	Вит.Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы											
Завтрак	Каша "Дружба"	250	8	15	41	0,15	0,15	0,29	2,34	0,1	222,99	47,44	228,1	0,76	330	476

Бутерброд с маслом, сыр (Зима)	75	6	13	15	0,33	0,34	0,35	0,36	0,37	0,38	0,39	0,40	0,41	200	2
чай с лимоном	200			15	0,000	0,000	0,01	0,32	0,000	6,39	4,56	8,56	0,9	57	300,03
хлеб пшеничный 30	30	2		15	0,000	0,07	0,02	0,000	0,000	13	9,1	42,25	0,72	71	7
Итого за завтрак	565	16	28	86	0,480	0,560	0,670	3,020	0,470	242,760	61,490	279,310	2,790	688	
Итого за второй завтрак															
мадарины (Зима)	100	1		8	0,000	0,060	0,000	38,000	0,500	35,000	11,000	17,000	0,100	38	502
Яблоки (Зима)	100			10	1,18	0,000	0,000	0,000	1,98	0,000	1,92	1,08	1,32	47	28
Итого за второй завтрак	200	1		18	1,180	0,060	0,000	38,000	2,480	35,000	12,920	18,080	1,420	85	
Обед															
Суп вермишелевый с мясом и картофелем (Зима)	250	9	10	17	270,3	0,11	0,1	6,26	1,64	23,94	26,76	118,07	1,46	199	109
Куры (Зима)	100	11	9		72	0,07	0,15	1,8	0,5	16	18	165	1,6	132	235
Картофельное пюре (Зима)	200	5	7	21	6,92	0,24	0,18	9,2	0,3	55,85	48,41	138,02	1,73	224	251
Компот из сухофрукт (Зима)	200			24	40	0,000	0,01	0,6	0,000	2,4	1,2	1,6	0,16	94	306
Хлеб 60 (Зима)	60	5		29	200,17	0,05	0,09	3,48	0,34	24,58	19,24	94,42	1,31	143	600
капуста	100	2	2	3	0,000	0,02	0,02	30	0,1	48	16	31	0,6	41	36
квашеная 100 (Зима)															
Итого за Обед	910	32	28	94	0,000	0,02	0,02	30	0,98	48	16	31,04	0,6	833	
Полдник															
Яблоки (Зима)	100			10	1,18	0,000	0,000	0,000	1,98	0,000	1,92	1,08	1,32	47	28
Булочка (Зима)	100	5	6	38	0,04	0,1	0,1	0,46	1,48	64,71	18,93	93,87	1,15	225	301
Сок яблочный (Зима)	200	1		20	0,000	0,02	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8	92	311,01
Итого за Полдник	400	6	6	68	1,220	0,120	0,120	4,460	3,660	78,710	28,860	108,960	6,270	364	
Ужин															
Овощное рагу с	250	15	15	21	246,1	0,2	0,21	54,33	2,28	61,28	52,32	190,28	2,57	284	226,01
Хлеб 60 (Зима)	60	5		29	200,17	0,05	0,09	3,48	0,34	24,58	19,24	94,42	1,31	143	600
огурец свежий	100	1		3	0,000	0,03	0,000	10	0,1	23	14	42	0,6	14	42
Чай с сахаром (Зима)	200			15	0,000	0,07	0,02	0,000	0,000	12	8,4	39	0,66	57	300
Итого за Ужин	610	21	15	68	446,270	0,350	0,320	67,810	2,720	120,860	93,960	366,700	5,140	498	
Ужин 2															
Какао (Зима)	200	3	3	25	0,03	0,04	0,15	1,3	0,00	120,4	14	90	0,12	134	300,02
вафли (Зима)	50	5	2	3	0,000	0,030	0,000	0,000	0,700	16,000	10,000	36,000	1,500	53	470,04
Итого за Ужин 2	250	8	6	28	0,030	0,070	0,150	1,300	0,700	136,400	24,000	126,000	1,620	187	
Итого за день	2 925	84	82	362	449,180	1,180	1,280	144,590	11,010	661,730	237,220	929,080	16,840	2625	

Составил Богучарова А Утвердил Е. О. Колесникова Е. О.