Утверждаю:

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

_____ Е.О. Колесникова

«16» февраля 2026 г.

# ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(школа)

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

2026 г.

ГКОУ "АККК им. Г.Н. Трошева"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

# Меню приготавливаемых блюд

**Рацион: Корпус** **Неделя:** 1 **День:** понедельник

| 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 | Р, мг | Fe, мг | Энерге-тическая ценность | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша манная (Зима) | 250 | 12 | 6 | 56 | 0,047 | 0,056 | 0,019 | 0,000 | 0,611 | 8,083 | 6,786 | 32,848 | 0,385 | 328 | 203 |
| | Бутерброд с маслом | 30 | 2 | 8 | 10 | 0,33 | 0,34 | 0,35 | 0,36 | 0,37 | 0,38 | 0,39 | 0,40 | 0,41 | 122 | 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 | 300,01 |
| | хлеб пшеничный 30 | 30 | 2 | | 10 | 0,000 | 0,07 | 0,02 | 0,000 | 0,000 | 13 | 9,1 | 42,25 | 0,72 | 48 | 299,01 |
| | Печенье 30 | 30 | 3 | | 18 | 0,00 | 2,000 | 0,000 | 2,000 | 0,000 | 2,000 | 1,000 | 1,000 | 12,000 | 90 | 475 |
| **Итого за Завтрак** | | **540** | **19** | **14** | **109** | **0,377** | **2,466** | **0,399** | **2,68** | **0,981** | **29,853** | **21,836** | **85,058** | **14,415** | **645** | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп-лапша | 250 | 8 | 17 | 13 | 15,79 | 250 | 0,05 | 0,02 | 1,83 | 2,27 | 10,9 | 9,63 | 31,34 | 241 | 600 |
| | Макаронные изделия | 180 | 8 | 2 | 39 | 0,07 | 0,08 | 0,03 | | 10,57 | 9,32 | 10,91 | 48,89 | 1,07 | 217 | 905 |
| | Котлеты из говядины | 100 | 3 | 8 | 16 | 401,6 | 0,12 | 0,16 | 33,66 | 4,84 | 52,85 | 36,67 | 135,96 | 2,01 | 152 | 236 |
| | Хлеб 50 | 50 | 2 | | 15 | 200,17 | 0,05 | 0,09 | 3,48 | 0,34 | 24,58 | 19,24 | 94,42 | 1,31 | 71 | 299 |
| | Компот из сухофрукт | 200 | | | 26 | 40 | | 0,01 | 0,6 | | 2,4 | 1,2 | 1,6 | 0,16 | 101 | 300,02 |
| **Итого за Обед** | | **780** | **21** | **27** | **109** | **657,63** | **250,25** | **0,34** | **37,76** | **17,58** | **91,42** | **78,92** | **290,5** | **35,89** | **782** | |
| **Итого за день** | | 1320 | 40 | 41 | 218 | 658,007 | 252,716 | 0,739 | 40,44 | 18,561 | 121,273 | 100,756 | 375,558 | 50,305 | 1427 | |

**Рацион: Школа** **Неделя:** 1 **День:** вторник

| 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 | Р, мг | Fe, мг | Энерге-тическая ценность | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Бутерброд с маслом | 30 | 2 | 8 | 10 | 0,33 | 0,34 | 0,35 | 0,36 | 0,37 | 0,38 | 0,39 | 0,40 | 0,41 | 122 | 2 |
| | Каша рисовая | 250 | 8 | 5 | 49 | 0,09 | 0,08 | 0,19 | 1,82 | 0,05 | 180,76 | 50,06 | 216,27 | 0,75 | 279 | 201 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 15 | 0,000 | 0,07 | 0,02 | 0,000 | 0,000 | 12,000 | 8,4 | 39 | 0,66 | 57 | 300 |
| | хлеб пшеничный 30 | 30 | 2 | | 10 | 0,000 | 0,07 | 0,02 | 0,000 | 0,000 | 13 | 9,1 | 42,25 | 0,72 | 48 | 299,01 |
| | Яблоки (Зима) | 100 | | | 10 | 1,18 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 1,98 | 0,000 | 1,92 | 1,08 | 1,32 | 47 | 500 |
| **Итого за Завтрак** | | **610** | **12** | **13** | **94** | **1,6** | **0,56** | **0,58** | **2,18** | **2,4** | **206,14** | **69,87** | **299** | **3,86** | **553** | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Щи из свежей | 250 | 2 | 5 | 11 | 267,56 | 0,09 | 0,07 | 24,8 | 2,39 | 50,27 | 30,17 | 66,29 | 1,14 | 106 | 100 |
| | Овощное рагу с | 250 | 15 | 16 | 21 | 246,1 | 0,2 | 0,21 | 54,33 | 2,28 | 61,28 | 52,32 | 190,28 | 2,57 | 286 | 230 |
| | Хлеб 50 | 50 | 2 | | 15 | 200,17 | 0,05 | 0,09 | 3,48 | 0,34 | 24,58 | 19,24 | 94,42 | 1,31 | 71 | 299 |
| | Компот из сухофрукт | 200 | | | 26 | 40 | 0,000 | 0,01 | 0,6 | 0,000 | 2,4 | 1,2 | 1,6 | 0,16 | 101 | 300,02 |
| **Итого за Обед** | | **750** | **19** | **21** | **73** | **753,830** | **0,340** | **0,380** | **83,210** | **5,010** | **138,530** | **102,930** | **352,590** | **5,180** | **564,000** | |
| **Итого за день** | | 1360 | 31 | 34 | 167 | 755,43 | 0,9 | 0,96 | 85,39 | 7,41 | 344,67 | 172,8 | 651,59 | 9,04 | 1117 | |

**(лист 3)**

**Рацион: Школа** **Неделя:** 1 **День:** среда

| 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 | Р, мг | Fe, мг | Энерге-тическая ценность | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша пшенная | 250 | 13 | 8 | 55 | 0,16 | 0,26 | 0,25 | 2,34 | 0,1 | 235,36 | 80,52 | 315,89 | 1,95 | 351 | 202 |
| | хлеб пшеничный 30 | 30 | 2 | | 10 | 0,000 | 0,07 | 0,02 | 0,000 | 0,000 | 13 | 9,1 | 42,25 | 0,72 | 48 | 299,01 |
| | Бутерброд с маслом | 30 | 2 | 8 | 10 | 0,33 | 0,34 | 0,35 | 0,36 | 0,37 | 0,38 | 0,39 | 0,40 | 0,41 | 122 | 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 | 300,01 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Печенье 30 | 30 | 3 | | 18 | 0,00 | 2,000 | 0,000 | 2,000 | 0,000 | 2,000 | 1,000 | 1,000 | 12,000 | 90 | 475 |
| **Итого за Завтрак** | | **540** | **20** | **16** | **108** | **0,49** | **2,67** | **0,63** | **5,02** | **0,47** | **257,13** | **95,57** | **368,1** | **15,98** | **668** | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп картофельный с | 250 | 3 | 5 | 17 | 253 | 0,12 | 0,07 | 10,91 | 2,37 | 23,02 | 32,26 | 80,56 | 1,18 | 135 | 107 |
| | плов (Зима) | 200 | 14 | 14 | 23 | 348,96 | 0,11 | 0,14 | 3,17 | 4,82 | 23,85 | 52,12 | 225,11 | 1,94 | 278 | 235 |
| | 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 50 | 50 | 2 | | 15 | 200,17 | 0,05 | 0,09 | 3,48 | 0,34 | 24,58 | 19,24 | 94,42 | 1,31 | 71 | 299 |
| **Итого за Обед** | | **700** | **19** | **19** | **81** | **842,13** | **0,28** | **0,31** | **18,16** | **7,53** | **73,85** | **104,82** | **401,69** | **4,59** | **585** | |
| **Итого за день** | | 1240 | 39 | 35 | 189 | 842,62 | 2,95 | 0,94 | 23,18 | 8 | 330,98 | 200,39 | 769,79 | 20,57 | 1253 | |

**(лист 4)**

**Рацион: Школа** **Неделя:** 1 **День:** четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Вит.А, мг | Вит.В1, мг | Вит.В2, мг | Вит.С, мг | Вит.Е, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | Энерге-тическая ценность | № рецептуры |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша гречневая | 250 | 11 | 12 | 37 | 0,09 | 0,2 | 0,24 | 1,69 | 0,45 | 170,28 | 118,44 | 265,02 | 3,47 | 296 | 205 |
| | хлеб пшеничный 30 | 30 | 2 | | 10 | 0,000 | 0,07 | 0,02 | 0,000 | 0,000 | 13 | 9,1 | 42,25 | 0,72 | 48 | 299,01 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 15 | 0,00 | 0,07 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 12 | 8,4 | 39 | 0,66 | 57 | 300 |
| | Бутерброд с маслом | 30 | 2 | 8 | 10 | 0,33 | 0,34 | 0,35 | 0,36 | 0,37 | 0,38 | 0,39 | 0,40 | 0,41 | 122 | 2 |
| **Итого за Завтрак** | | **510** | **15** | **20** | **72** | **0,42** | **0,68** | **0,63** | **2,05** | **0,82** | **195,66** | **136,33** | **346,67** | **5,26** | **523** | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп гороховый | 250 | 7 | 6 | 29 | 252,01 | 0,15 | 0,07 | 15,23 | 2,34 | 43,34 | 41,28 | 100,17 | 2,36 | 196 | 104 |
| | Картофельное пюре | 200 | 4 | 1 | 18 | 6,92 | 0,24 | 0,18 | 9,2 | 0,3 | 55,85 | 48,41 | 138,02 | 1,73 | 140 | 251 |
| | Рыба припущеная | 100 | 17 | 7 | 4 | 732,1 | 0,15 | 0,43 | 10,64 | 4,64 | 88,25 | 58,68 | 369,26 | 1,91 | 142 | 40 |
| | 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 50 | 50 | 2 | | 15 | 200,17 | 0,05 | 0,09 | 3,48 | 0,34 | 24,58 | 19,24 | 94,42 | 1,31 | 71 | 299 |
| **Итого за Обед** | | **800** | **30** | **14** | **92** | **1231,2** | **0,59** | **0,78** | **39,15** | **7,62** | **214,42** | **168,81** | **703,47** | **7,47** | **650** | |
| **Итого за день** | | 1310 | 45 | 34 | 164 | 1231,62 | 1,27 | 1,41 | 41,2 | 8,44 | 410,08 | 305,14 | 1050,14 | 12,73 | 1173 | |

**(лист 5)**

**Рацион: Школа** **Неделя:** 1 **День:** пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Вит.А, мг | Вит.В1, мг | Вит.В2, мг | Вит.С, мг | Вит.Е, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | Энерге-тическая ценность | № рецептуры |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша геркулесовая | 250 | 4 | 10 | 7 | 0,15 | 0,28 | 0,28 | 2,34 | 0,1 | 252,01 | 111,15 | 378,52 | 2,55 | 132 | 204 |
| | Бутерброд с маслом | 30 | 2 | 8 | 10 | 0,33 | 0,34 | 0,35 | 0,36 | 0,37 | 0,38 | 0,39 | 0,40 | 0,41 | 122 | 2 |
| | хлеб пшеничный 30 | 30 | 2 | | 10 | 0,000 | 0,07 | 0,02 | 0,000 | 0,000 | 13 | 9,1 | 42,25 | 0,72 | 48 | 299,01 |
| | чай с лимоном | 200 | | | 15 | 0,000 | 0,000 | 0,01 | 0,32 | 0,000 | 6,39 | 4,56 | 8,56 | 0,9 | 57 | 300,01 |
| **Итого за Завтрак** | | **510** | **8** | **18** | **42** | **0,48** | **0,69** | **0,66** | **3,02** | **0,47** | **271,78** | **125,2** | **429,73** | **4,58** | **359** | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп вермишелевый с | 250 | 7 | 5 | 17 | 270,3 | 0,11 | 0,1 | 6,26 | 1,64 | 23,94 | 26,76 | 118,07 | 1,46 | 133 | 105 |
| | Каша гречневая | 180 | 11 | 9 | 48 | 0,1 | 0,27 | 0,15 | | 0,82 | 18,82 | 176,44 | 264,7 | 5,93 | 323 | 252 |
| | Котлеты из говядины | 100 | 3 | 8 | 16 | 401,6 | 0,12 | 0,16 | 33,66 | 4,84 | 52,85 | 36,67 | 135,96 | 2,01 | 152 | 236 |
| | Компот из сухофрукт | 200 | | | 26 | 40 | 0,000 | 0,01 | 0,6 | 0,000 | 2,4 | 1,2 | 1,6 | 0,16 | 101 | 306 |
| | Хлеб 50 | 50 | 2 | | 15 | 200,17 | 0,05 | 0,09 | 3,48 | 0,34 | 24,58 | 19,24 | 94,42 | 1,31 | 71 | 299 |
| **Итого за Обед** | | **780** | **23** | **22** | **122** | **912,17** | **0,55** | **0,51** | **44** | **7,64** | **122,59** | **260,31** | **614,75** | **10,87** | **780** | |
| **Итого за день** | | 1290 | 31 | 40 | 164 | 912,65 | 1,24 | 1,17 | 47,02 | 8,11 | 394,37 | 385,51 | 1044,48 | 15,45 | 1139 | |

**Рацион: Корпус** **Неделя:** 2 **День:** понедельник

| Прием | Наименование | Вес | Пищевые вещества | | | | | | | | | | | | Энерге- | № |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Вит.А, мг | Вит.В1, мг | Вит.В2, мг | Вит.С, мг | Вит.Е, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | тическая ценность | рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша манная (Зима) | 250 | 12 | 6 | 56 | 0,047 | 0,056 | 0,019 | 0,000 | 0,611 | 8,083 | 6,786 | 32,848 | 0,385 | 328 | 203 |
| | Бутерброд с маслом | 30 | 2 | 8 | 10 | 0,33 | 0,34 | 0,35 | 0,36 | 0,37 | 0,38 | 0,39 | 0,40 | 0,41 | 122 | 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 | 300,01 |
| | хлеб пшеничный 30 | 30 | 2 | | 10 | 0,000 | 0,07 | 0,02 | 0,000 | 0,000 | 13 | 9,1 | 42,25 | 0,72 | 48 | 299,01 |
| | Печенье 30 | 30 | 3 | | 18 | 0,00 | 2,000 | 0,000 | 2,000 | 0,000 | 2,000 | 1,000 | 1,000 | 12,000 | 90 | 475 |
| **Итого за Завтрак** | | **540** | **19** | **14** | **109** | **0,377** | **2,466** | **0,399** | **2,68** | **0,981** | **29,853** | **21,836** | **85,058** | **14,415** | **645** | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп-лапша | 250 | 8 | 17 | 13 | 15,79 | 250 | 0,05 | 0,02 | 1,83 | 2,27 | 10,9 | 9,63 | 31,34 | 241 | 600 |
| | Макаронные изделия | 180 | 8 | 2 | 39 | 0,07 | 0,08 | 0,03 | | 10,57 | 9,32 | 10,91 | 48,89 | 1,07 | 217 | 905 |
| | Котлеты из говядины | 100 | 3 | 8 | 16 | 401,6 | 0,12 | 0,16 | 33,66 | 4,84 | 52,85 | 36,67 | 135,96 | 2,01 | 152 | 236 |
| | Хлеб 50 | 50 | 2 | | 15 | 200,17 | 0,05 | 0,09 | 3,48 | 0,34 | 24,58 | 19,24 | 94,42 | 1,31 | 71 | 299 |
| | Компот из сухофрукт | 200 | | | 26 | 40 | | 0,01 | 0,6 | | 2,4 | 1,2 | 1,6 | 0,16 | 101 | 300,02 |
| **Итого за Обед** | | **780** | **21** | **27** | **109** | **657,63** | **250,25** | **0,34** | **37,76** | **17,58** | **91,42** | **78,92** | **290,5** | **35,89** | **782** | |
| **Итого за день** | | 1320 | 40 | 41 | 218 | 658,007 | 252,716 | 0,739 | 40,44 | 18,561 | 121,273 | 100,756 | 375,558 | 50,305 | 1427 | |

**Рацион: Школа** **Неделя:** 2 **День:** вторник

| 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 | Р, мг | Fe, мг | Энерге-тическая ценность | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Бутерброд с маслом | 30 | 2 | 8 | 10 | 0,33 | 0,34 | 0,35 | 0,36 | 0,37 | 0,38 | 0,39 | 0,40 | 0,41 | 122 | 2 |
| | Каша рисовая | 250 | 8 | 5 | 49 | 0,09 | 0,08 | 0,19 | 1,82 | 0,05 | 180,76 | 50,06 | 216,27 | 0,75 | 279 | 201 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 15 | 0,000 | 0,07 | 0,02 | 0,000 | 0,000 | 12,000 | 8,4 | 39 | 0,66 | 57 | 300 |
| | хлеб пшеничный 30 | 30 | 2 | | 10 | 0,000 | 0,07 | 0,02 | 0,000 | 0,000 | 13 | 9,1 | 42,25 | 0,72 | 48 | 299,01 |
| | Яблоки (Зима) | 100 | | | 10 | 1,18 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 1,98 | 0,000 | 1,92 | 1,08 | 1,32 | 47 | 500 |
| **Итого за Завтрак** | | **610** | **12** | **13** | **94** | **1,6** | **0,56** | **0,58** | **2,18** | **2,4** | **206,14** | **69,87** | **299** | **3,86** | **553** | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Щи из свежей | 250 | 2 | 5 | 11 | 267,56 | 0,09 | 0,07 | 24,8 | 2,39 | 50,27 | 30,17 | 66,29 | 1,14 | 106 | 100 |
| | Овощное рагу с | 250 | 15 | 16 | 21 | 246,1 | 0,2 | 0,21 | 54,33 | 2,28 | 61,28 | 52,32 | 190,28 | 2,57 | 286 | 230 |
| | Хлеб 50 | 50 | 2 | | 15 | 200,17 | 0,05 | 0,09 | 3,48 | 0,34 | 24,58 | 19,24 | 94,42 | 1,31 | 71 | 299 |
| | Компот из сухофрукт | 200 | | | 26 | 40 | 0,000 | 0,01 | 0,6 | 0,000 | 2,4 | 1,2 | 1,6 | 0,16 | 101 | 300,02 |
| **Итого за Обед** | | **750** | **19** | **21** | **73** | **753,830** | **0,340** | **0,380** | **83,210** | **5,010** | **138,530** | **102,930** | **352,590** | **5,180** | **564,000** | |
| **Итого за день** | | 1360 | 31 | 34 | 167 | 755,43 | 0,9 | 0,96 | 85,39 | 7,41 | 344,67 | 172,8 | 651,59 | 9,04 | 1117 | |

**(лист 3)**

**Рацион: Школа** **Неделя:** 2 **День:** среда

| 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 | Р, мг | Fe, мг | Энерге-тическая ценность | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша пшенная | 250 | 13 | 8 | 55 | 0,16 | 0,26 | 0,25 | 2,34 | 0,1 | 235,36 | 80,52 | 315,89 | 1,95 | 351 | 202 |
| | хлеб пшеничный 30 | 30 | 2 | | 10 | 0,000 | 0,07 | 0,02 | 0,000 | 0,000 | 13 | 9,1 | 42,25 | 0,72 | 48 | 299,01 |
| | Бутерброд с маслом | 30 | 2 | 8 | 10 | 0,33 | 0,34 | 0,35 | 0,36 | 0,37 | 0,38 | 0,39 | 0,40 | 0,41 | 122 | 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 | 300,01 |
| | Печенье 30 | 30 | 3 | | 18 | 0,00 | 2,000 | 0,000 | 2,000 | 0,000 | 2,000 | 1,000 | 1,000 | 12,000 | 90 | 475 |
| **Итого за Завтрак** | | **540** | **20** | **16** | **108** | **0,49** | **2,67** | **0,63** | **5,02** | **0,47** | **257,13** | **95,57** | **368,1** | **15,98** | **668** | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп картофельный с | 250 | 3 | 5 | 17 | 253 | 0,12 | 0,07 | 10,91 | 2,37 | 23,02 | 32,26 | 80,56 | 1,18 | 135 | 107 |
| | плов (Зима) | 200 | 14 | 14 | 23 | 348,96 | 0,11 | 0,14 | 3,17 | 4,82 | 23,85 | 52,12 | 225,11 | 1,94 | 278 | 235 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 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 50 | 50 | 2 | | 15 | 200,17 | 0,05 | 0,09 | 3,48 | 0,34 | 24,58 | 19,24 | 94,42 | 1,31 | 71 | 299 |
| **Итого за Обед** | | **700** | **19** | **19** | **81** | **842,13** | **0,28** | **0,31** | **18,16** | **7,53** | **73,85** | **104,82** | **401,69** | **4,59** | **585** | |
| **Итого за день** | | 1240 | 39 | 35 | 189 | 842,62 | 2,95 | 0,94 | 23,18 | 8 | 330,98 | 200,39 | 769,79 | 20,57 | 1253 | |

**(лист 4)**

**Рацион: Школа** **Неделя:** 2 **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 | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | Энерге-тическая ценность | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша гречневая | 250 | 11 | 12 | 37 | 0,09 | 0,2 | 0,24 | 1,69 | 0,45 | 170,28 | 118,44 | 265,02 | 3,47 | 296 | 205 |
| | хлеб пшеничный 30 | 30 | 2 | | 10 | 0,000 | 0,07 | 0,02 | 0,000 | 0,000 | 13 | 9,1 | 42,25 | 0,72 | 48 | 299,01 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 15 | 0,00 | 0,07 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 12 | 8,4 | 39 | 0,66 | 57 | 300 |
| | Бутерброд с маслом | 30 | 2 | 8 | 10 | 0,33 | 0,34 | 0,35 | 0,36 | 0,37 | 0,38 | 0,39 | 0,40 | 0,41 | 122 | 2 |
| **Итого за Завтрак** | | **510** | **15** | **20** | **72** | **0,42** | **0,68** | **0,63** | **2,05** | **0,82** | **195,66** | **136,33** | **346,67** | **5,26** | **523** | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп гороховый | 250 | 7 | 6 | 29 | 252,01 | 0,15 | 0,07 | 15,23 | 2,34 | 43,34 | 41,28 | 100,17 | 2,36 | 196 | 104 |
| | Картофельное пюре | 200 | 4 | 1 | 18 | 6,92 | 0,24 | 0,18 | 9,2 | 0,3 | 55,85 | 48,41 | 138,02 | 1,73 | 140 | 251 |
| | Рыба припущеная | 100 | 17 | 7 | 4 | 732,1 | 0,15 | 0,43 | 10,64 | 4,64 | 88,25 | 58,68 | 369,26 | 1,91 | 142 | 40 |
| | 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 50 | 50 | 2 | | 15 | 200,17 | 0,05 | 0,09 | 3,48 | 0,34 | 24,58 | 19,24 | 94,42 | 1,31 | 71 | 299 |
| **Итого за Обед** | | **800** | **30** | **14** | **92** | **1231,2** | **0,59** | **0,78** | **39,15** | **7,62** | **214,42** | **168,81** | **703,47** | **7,47** | **650** | |
| **Итого за день** | | 1310 | 45 | 34 | 164 | 1231,62 | 1,27 | 1,41 | 41,2 | 8,44 | 410,08 | 305,14 | 1050,14 | 12,73 | 1173 | |

**(лист 5)**

**Рацион: Школа** **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 | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | Энерге-тическая ценность | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша геркулесовая | 250 | 4 | 10 | 7 | 0,15 | 0,28 | 0,28 | 2,34 | 0,1 | 252,01 | 111,15 | 378,52 | 2,55 | 132 | 204 |
| | Бутерброд с маслом | 30 | 2 | 8 | 10 | 0,33 | 0,34 | 0,35 | 0,36 | 0,37 | 0,38 | 0,39 | 0,40 | 0,41 | 122 | 2 |
| | хлеб пшеничный 30 | 30 | 2 | | 10 | 0,000 | 0,07 | 0,02 | 0,000 | 0,000 | 13 | 9,1 | 42,25 | 0,72 | 48 | 299,01 |
| | чай с лимоном | 200 | | | 15 | 0,000 | 0,000 | 0,01 | 0,32 | 0,000 | 6,39 | 4,56 | 8,56 | 0,9 | 57 | 300,01 |
| **Итого за Завтрак** | | **510** | **8** | **18** | **42** | **0,48** | **0,69** | **0,66** | **3,02** | **0,47** | **271,78** | **125,2** | **429,73** | **4,58** | **359** | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп вермишелевый с | 250 | 7 | 5 | 17 | 270,3 | 0,11 | 0,1 | 6,26 | 1,64 | 23,94 | 26,76 | 118,07 | 1,46 | 133 | 105 |
| | Каша гречневая | 180 | 11 | 9 | 48 | 0,1 | 0,27 | 0,15 | | 0,82 | 18,82 | 176,44 | 264,7 | 5,93 | 323 | 252 |
| | Котлеты из говядины | 100 | 3 | 8 | 16 | 401,6 | 0,12 | 0,16 | 33,66 | 4,84 | 52,85 | 36,67 | 135,96 | 2,01 | 152 | 236 |
| | Компот из сухофрукт | 200 | | | 26 | 40 | 0,000 | 0,01 | 0,6 | 0,000 | 2,4 | 1,2 | 1,6 | 0,16 | 101 | 306 |
| | Хлеб 50 | 50 | 2 | | 15 | 200,17 | 0,05 | 0,09 | 3,48 | 0,34 | 24,58 | 19,24 | 94,42 | 1,31 | 71 | 299 |
| **Итого за Обед** | | **780** | **23** | **22** | **122** | **912,17** | **0,55** | **0,51** | **44** | **7,64** | **122,59** | **260,31** | **614,75** | **10,87** | **780** | |
| **Итого за день** | | 1290 | 31 | 40 | 164 | 912,65 | 1,24 | 1,17 | 47,02 | 8,11 | 394,37 | 385,51 | 1044,48 | 15,45 | 1139 | |

Составил _____ Богучарова А.А.

Утвердил _____ Колесникова Е.О.