

Утверждаю:



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

Е.О. Колесникова Е.О. Колесникова

16 февраля 2026 г.

ПРИМЕРНОЕ 14-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(корпус)

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

2026 г.

Менюготавливаемых блюд

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	Р, мг	Fe, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы												
Неделя: 1																	
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, чай с лимоном	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	2,415	763		
второй завтрак																	
	бананы (Зима)	100		2	21	0,000	0,040	0,000	10,000	0,400	8,000	42,000	28,000	0,600	96	32	
	груши (Зима)	100			10	0	0,04	0	60	0,2	34	13	23	0,3	47	33	
Итого за второй завтрак		200	2	2	31	0,000	0,040	0,000	10,000	0,600	8,000	55,000	51,000	0,900	143		
Обед																	
	Суп-лапша	250	2	5	16	15,79	250	0,05	0,02	1,83	2,27	10,9	9,63	31,34	0,5	114	
	Макаронные	200	8	7	39	0,07	0,08	0,03		10,57	9,32	10,91	48,89	1,07	257	905	
	Котлеты из	100	9	21	14	401,6	0,12	0,16	33,66	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	200			24	40		0,01	0,6		2,4	1,2	1,6	0,16	94	306	
	капуста	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	2658,430	250,490	0,520	93,160	28,560	189,520	164,720	462,560	39,010	1685		
Полдник																	
	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	
	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	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																	
	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	
	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	0,01	0,1	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	0,000	12	8,4	39	0,66	143	600	
Итого за Ужин		690	32	31	103	0,000	200,17	0,05	0,09	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	0,000	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	0,000	120	14	95	2	53	48	
	Итого за Ужин 2	240	7	5	6	0,000	0,030	0,000	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	0,000	1,400	272,000	48,000	262,000	7,000	4297		

Рацион: Корпус		Неделя: 1		День: среда										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																	
	Каша пшеничная	250	13	16	60	0,16	0,26	0,25	2,34	0,1	235,36	80,52	315,89	1,95	441	202	
	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	
	Бутерброд 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	
	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	
Итого за Завтрак		555	21	29	105	0,490	0,670	0,630	3,020	0,470	255,130	94,570	357,100	3,980	769		
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	
	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 картофельный с	250	3	5	22	253	0,12	0,07	10,91	2,37	23,02	32,26	80,56	1,18	145	104	
	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	
	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	
	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		1 040	2 040	3 040	4 040	5 040	6 040	7 040	8 040	9 040	10 040	11 040	12 040	13 040	14 040	15 040	
Полдник																	
	груши (Зима)	100			10	0	0,04	0	60	0,2	34	13	23	0,3	47	33	
	сырники из творога	150	37	43	34	0,58	0,19	0,97	0,68	1,37	272,89	49,31	549,9	4,1	671	245	
	Сок	200	1		20	0,00	0,02	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8	92	311,01	
Итого за Полдник		450	39	43	62	0,580	0,250	0,990	64,680	1,770	320,990	70,310	586,900	7,200	806		
Ужин																	
	тефтели из говядины	130	8	10	10	6,7	0,21	1,49	8,23		28,37	17,04	246,44	5	163	239	
	Каша гречневая	200	11	11	48	0,1	0,27	0,15	0,82	0,82	18,82	176,44	264,7	5,93	345	252	
	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	
Итого за Ужин		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 день																	
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 (Зима)	70	3		19	0,000	0,000	0,000	3,000	0,000	0,000	40,000	133,000	3,000	95	477	
	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	Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы											
Завтрак	Каша гречневая	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,	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	5,26	592	
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
	апельсин (Зима)	100	1		8	0,000	0,04	0,000	60	0,2	34	13	23	0,3	43	501
	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	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
	Картофельное пюре	200	5	7	21	6,92	0,24	0,18	9,2	0,3	55,85	48,41	138,02	1,73	224	251
	Рыба припущенная	150	24	16	11	732,1	0,15	0,43	10,64	4,64	88,25	58,68	369,26	1,91	280	273
	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	940	32	31	120	1231,200	0,610	0,800	69,150	7,720	262,420	184,810	734,470	8,070	963	
Полдник	Сок	200	1		34	0,6	0,04	0,08	12	0,000	18	8	0,000	1,8	132	300,04
	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
	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 Полдник	400	5	5	71	1,780	0,040	0,080	12,000	1,980	18,000	9,920	1,080	3,120	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
	Макаронные	200	8	7	39	0,07	0,08	0,03	10,57	0,32	9,32	10,91	48,89	1,07	257	905
	Гуляш (Зима)	130	14	18	8	550,5	0,09	0,14	6,56	2,78	28,21	28,3	149,1	1,66	253	230
	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	88	750,740	0,320	0,280	20,040	13,790	97,110	80,850	373,410	5,300	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 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы												
Завтрак	Каша геркулесовая	250	12	18	49	0,15	0,28	0,28	2,34	0,1	252,01	111,15	378,52	2,55	412	200	
	Бутерброд с маслом, хлеб пшеничный 30	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	30	2		15	0	0,07	0,02	0	0	13	9,1	42,25	0,72	71	7	
		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	0,69	0,66	3,02	0,47	271,78	125,2	429,73	4,58	548		
второй завтрак	груши (Зима)	100			10	0	0,04	0	60	0,2	34	13	23	0,3	47	33	
	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	270,400	0,380	0,250	6,260	2,460	42,760	203,200	382,770	7,390	85		
Обед	Суп вермишелевый с	250	9	10	17	270,3	0,11	0,1	6,26	1,64	23,94	26,76	118,07	1,46	199	109	
	Каша гречневая	200	11	11	48	0,1	0,27	0,15		0,82	18,82	176,44	264,7	5,93	345	252	
	Котлеты из	100	9	21	14	401,6	0,12	0,16	33,66	4,84	52,85	36,67	135,96	2,01	283	238	
	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	
	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	510,570	0,480	0,390	32,840	3,430	82,340	241,640	502,190	9,670	535		
Полдник	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	
	Оладьи с яблоками с	160	11	17	56	1,12	0,17	0,18	3,04	4,42	101,01	26,54	152,37	1,55	411	421	
	Сок	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	17,040	5,020	123,010	76,540	194,370	4,950	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	0,00	0,02	0,02	30	0,1	48	16	31	0,6	41	36	
	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	24	25	95	549,13	0,25	0,27	36,65	5,26	108,43	95,76	389,53	4,51	717		
Ужин 2	Йогурт питьевой	200	6	6	22	0,040	0,060	0,000	1,200	0,000	238,000	28,000	182,000	0,200	160	47	
	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	260	12	9	25	0,040	2,060	0,000	3,200	0,000	240,000	29,000	183,000	12,200	223		
Итого за день		2 845	85	87	372	0,080	4,120	0,000	6,400	0,000	480,000	58,000	366,000	24,400	2628		

Рацион: Корпус		Неделя: 1		День: воскресенье										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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
			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, чай с лимоном	75	6	13	15	0,33	0,34	0,35	0,36	0,37	0,38	0,39	0,40	0,41	200	2
		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	16	28	86	0,480	0,560	0,670	3,020	0,470	242,760	61,490	279,310	2,790	658	
второй завтрак	груши (Зима)	100			10	0	0,04	0	60	0,2	34	13	23	0,3	47	33
	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			18	1,180	0,040	0,000	60,000	2,180	34,000	14,920	24,080	1,620	85	
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
	Куры (Зима)	100	11	9		72	0,07	0,15	1,8	0,5	16	18	165	1,6	132	235
	Картофельное пюре	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	200			24	40	0,000	0,01	0,6	0,000	2,4	1,2	1,6	0,16	94	306
	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
	капуста	100	2	2	3	0,000	0,02	0,02	30	0,1	48	16	31	0,6	41	36
	Итого за Обед	910	32	28	94	0,990	0,02	0,02	30	0,98	48	16	31,04	0,6	833	
Полдник	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
	Булочка (Зима)	100	5	6	38	0,04	0,1	0,46	1,48	1,48	64,71	18,93	93,87	1,15	225	301
	Сок	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	0,040	0,160	0,120	14,460	2,080	86,710	68,930	135,870	4,550	364	
Ужин	Пельмени/сметана	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
	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	510	20	15	65	446,27	0,32	0,32	57,81	2,62	97,86	79,96	323,7	4,54	484	
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	5	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	448,000	1,170	1,280	166,590	9,030	645,730	265,300	920,000	15,720	2625	

Рацион: Корпус			Неделя: 2		День: понедельник										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																
	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, чай с лимоном	75 200	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	0,000	0,000	0,01	0,32	0,000	6,39	4,56	8,56	0,9	57	300,03
Итого за Завтрак		555	20	28	110	0,377	0,466	0,399	0,680	0,981	27,853	20,836	84,058	2,415	763	7
второй завтрак																
	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
	груши (Зима)	100			10	0	0,04	0	60	0,2	34	13	23	0,3	47	33
Итого за второй завтрак		200	2	2	31	0,000	0,040	0,000	10,000	0,600	8,000	55,000	51,000	0,900	143	
Обед																
	Суп-лапша	250	42	5	16	15,79	250	0,05	0,02	1,83	2,27	10,9	9,63	31,34	0,5	114
	Макаронные	200	8	7	39	0,07	0,08	0,03	10,57	9,32	48,89	10,91	48,89	1,07	257	905
	Котлеты из	100	9	21	14	401,6	0,12	0,16	33,66	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	200			24	40		0,01	0,6		2,4	1,2	1,6	0,16	94	306
	капуста	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	2658,430	250,490	0,520	93,160	28,560	189,520	164,720	462,560	39,010	1685	
Полдник																
	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
	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	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																
	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
	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	0,01	0,1	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	0,000	12	8,4	39	0,66	143	600
Итого за Ужин		690	32	31	103	0,000	200,17	0,05	0,09	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	0,000	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	0,000	120	14	95	2	53	48
Итого за Ужин 2		240	7	5	6	0,000	0,030	0,000	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	0,000	1,400	272,000	48,000	262,000	7,000	4297	

Рацион: Корпус		День: среда					Неделя: 2										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	Каша пшеничная	250	13	16	60	0,16	0,26	0,25	2,34	0,1	235,36	80,52	315,89	1,95	441	202			
	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			
	Бутерброд 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			
	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			
	Итого за Завтрак	555	21	29	105	0,490	0,670	0,630	3,020	0,470	255,130	94,570	367,100	3,980	789				
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			
	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 картофельный с плов (Зима)	250	3	5	22	253	0,12	0,07	10,91	2,37	23,02	32,26	80,56	1,18	145	104			
	Компот из сухофрукт	200	17	23	48	348,96	0,11	0,14	3,17	4,82	23,85	52,12	225,11	1,94	476	236			
	Хлеб 60 (Зима)	60	5	29	29	280,17	0,05	0,09	3,48	0,34	24,58	19,24	94,42	1,31	143	600			
	помидоры свежие	90	1	3	3	0,000	0,05	0,04	22,5	0,63	12,6	18	23,4	0,81	22	14			
	Итого за Обед	1 040	2 040	3 040	4 040	5 040	6 040	7 040	8 040	9 040	10 040	11 040	12 040	13 040	14 040	15 040			
	Полдник	груши (Зима)	100			10	0	0,04	0	60	0,2	34	13	23	0,3	47	33		
		сырники из творога	150	37	43	34	0,58	0,19	0,97	0,68	1,37	272,89	48,31	549,9	4,1	671	245		
Сок		200	1	20	20	0,00	0,02	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8	92	311,01			
Итого за Полдник		450	39	43	62	0,580	0,250	0,990	64,680	1,770	320,890	70,310	586,900	7,200	806				
Ужин	тефтели из говядины	130	8	10	10	6,7	0,21	1,49	8,23	28,37	17,04	246,44	5	163	239				
	Каша гречневая	200	11	11	48	0,1	0,27	0,15	0,82	0,82	18,82	176,44	264,7	5,93	345	252			
	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	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			
Итого за Ужин	680	28	25	94	200,170	0,140	0,130	33,480	0,440	84,580	43,640	164,420	2,570	732					
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			
	Праники (Зима)	70	3		19	0,000	0,000	0,000	3,000	0,000	0,000	40,000	133,000	3,000	95	477			
	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: 2		День: четверг												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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы												
Завтрак	Каша гречневая	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,	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	5,26	592		
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	
	апельсин (Зима)	100	1		8	0,000	0,04	0,000	60	0,2	34	13	23	0,3	43	501	
	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	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	
	Картофельное пюре	200	5	7	21	6,92	0,24	0,18	9,2	0,3	55,85	48,41	138,02	1,73	224	251	
	Рыба припущенная	150	24	16	11	732,1	0,15	0,43	10,64	4,64	88,25	58,68	369,26	1,91	280	273	
	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	940	32	31	120	1231,200	0,610	0,800	69,150	7,720	262,420	184,810	734,470	8,070	963		
	Полдник	Сок	200	1		34	0,6	0,04	0,08	12	0,000	16	8	0,000	1,8	132	300,04
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	
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 Полдник		400	5	5	71	1,780	0,040	0,080	12,000	1,980	18,000	9,920	1,080	3,120	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	
	Макаронные	200	8	7	39	0,07	0,08	0,03	10,57	10,57	9,32	10,91	48,89	1,07	257	905	
	Гуляш (Зима)	130	14	18	8	550,5	0,09	0,14	6,56	2,78	28,21	28,3	149,1	1,66	253	230	
	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	750,740	0,320	0,280	20,040	13,790	97,110	80,850	373,410	5,300	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: 2 День: Пятница

Рацион: Корпус			День: пятница				Неделя: 2											
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	Энергетическая ценность	№ рецептур ы		
			Белки	Жиры	Углеводы													
Завтрак	Каша геркулесовая	250	12	18	49	0,15	0,28	0,28	2,34	0,1	252,01	111,15	378,52	2,55	412	200		
	Бутерброд с маслом, хлеб пшеничный 30	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	30	2		15	0	0,07	0,02	0	0	13	9,1	42,25	0,72	71	7		
		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	0,69	0,66	3,02	0,47	271,78	125,2	429,73	4,58	548			
второй завтрак	груши (Зима)	100			10	0	0,04	0	60	0,2	34	13	23	0,3	47	33		
	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	270,400	0,380	0,250	6,260	2,460	42,760	203,200	382,770	7,390	85			
Обед	Суп вермишелевый с	250	9	10	17	270,3	0,11	0,1	6,26	1,64	23,94	26,76	118,07	1,46	199	109		
	Каша гречневая	200	11	11	48	0,1	0,27	0,15		0,82	18,82	176,44	264,7	5,93	345	252		
	Котлеты из	100	9	21	14	401,6	0,12	0,16	33,66	4,84	52,85	36,67	135,96	2,01	283	238		
	Компот из сухофрукт	200		24	40	0,000	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	0,05	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	0,04	22,5	0,63	12,6	18	23,4	0,81	22	14		
	Итого за Обед	860	21	15	77	510,570	0,480	0,390	32,840	3,430	82,340	241,640	502,190	9,670	535			
Полдник	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		
	Оладьи с яблоками с	160	11	17	56	1,12	0,17	0,18	3,04	4,42	101,01	26,54	152,37	1,55	411	421		
	Сок	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	17,040	5,020	123,010	76,540	194,370	4,950	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	15	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12	8,4	39	0,66	57	300		
	капуста	100	2	2	3	0,00	0,02	0,02	30	0,1	48	16	31	0,6	41	36		
	Хлеб 60 (Зима)	60	5	29	200,17	0,05	0,05	0,09	3,48	0,34	24,58	19,24	94,42	1,31	143	600		
	Итого за Ужин	610	24	25	95	549,13	0,25	0,27	36,65	5,26	108,43	95,76	389,53	4,51	717			
Ужин 2	Йогурт питьевой	200	6	6	22	0,040	0,060	0,000	1,200	0,000	238,000	28,000	182,000	0,200	160	47		
	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	260	12	8	25	0,040	2,060	0,000	3,200	0,000	240,000	29,000	183,000	12,200	223			
Итого за день		2 845	85	87	372	0,080	4,120	0,000	6,400	0,000	480,000	58,000	366,000	24,400	2628			

Рацион: Корпус		Неделя: 2		День: суббота										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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы										
Завтрак															
	чай с сахаром (Зима)	200			15	0,000	0,07	0,02	0,000	0,000	12	8,4	39	0,66	57
	Бутерброд с маслом, хлеб пшеничный 30	75	6	13	15	0,33	0,34	0,35	0,36	0,37	0,38	0,39	0,40	0,41	200
		30	2		15	0,000	0,07	0,02	0,000	0,000	13	9,1	42,25	0,72	71
	Суп молочный с	250	12	18	49	0,15	0,28	0,28	2,34	0,1	252,01	111,15	378,52	2,55	412
Итого за Завтрак		555	20	31	94	0,48	0,76	0,67	2,7	0,47	277,39	129,04	460,17	4,34	740
Итого за второй завтрак						0,000									
Обед	апельсин (Зима)	100	1		8	0,000	0,04	0,000	0,000	1,98	0,000	1,92	1,08	1,32	43
	Яблоки (Зима)	100			10	0,000	0,000	0,000	0,000	2,180	34,000	14,920	24,080	1,620	47
		200	1		18	1,18	0,040	0,000	60,000						90
	суп харчо (Зима)	250	11	11	47,15	21,8	0,11	0,11	16,79	2,48	22,95	31,22	106,2	1,41	335
	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
Полдник	Печень по-капусте	130	14	13	3	6,7	0,21	1,49	8,23	0,000	28,37	17,04	246,44	5	190
	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
	капуста	100	2	2	3	0,000	0,02	0,02	30	0,1	48	16	31	0,6	41
	Компот из сухофрукт	200			24	40	0,000	0,01	0,6	0,000	2,4	1,2	1,6	0,16	94
		940	37	32	48,12	268,73	0,42	1,74	59,1	2,98	128,69	111,5	564,31	9,22	1075
Итого за Обед															
Ужин	блин с начинкой	100	3	5	29	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	62	16	114	1	190
	Сок	200	1		34	0,000	0,02	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8	132
	Яблоки (Зима)	100			10	0,000	0,000	0,000	0,000	1,98	0,000	1,92	1,08	1,32	47
		400	6	7	84	0,000	0,020	0,020	4,000	2,180	76,000	25,920	129,080	5,120	418
	Картофель с мясом	250	17	13	35	97,53	0,12	0,17	21,97	2,44	45,38	48,4	178,17	2,37	310
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
	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
		680	22	17	96	297,700	0,240	0,280	25,450	2,780	81,960	76,040	311,590	4,340	510,000
	Пряники (Зима)	70	3		19	0,000	0,000	0,000	3,000	0,000	0,000	40,000	133,000	3,000	95
	Какао	200	6	6	9	0,06	0,08	0,3	2,6	0,000	240	28	180	0,12	116
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	298,240	1,080	1,250	33,750	3,250	599,350	273,080	1084,760	11,800	3153

Рацион: Корпус		Неделя: 2		День: воскресенье										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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Энергетическая ценность	
			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, чай с лимоном	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
	хлеб пшеничный 30	555	16	28	86	0,480	0,560	0,670	3,020	0,470	242,760	61,490	279,310	2,790	688	
Итого за завтрак																
Итого за второй завтрак	груши (Зима)	100			10	0	0,04	0	60	0,2	34	13	23	0,3	47	33
	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	0,040	0,000	60,000	2,180	34,000	14,920	24,080	1,620	85	
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
	Куры (Зима)	100	11	9		72	0,07	0,15	1,8	0,5	16	18	165	1,6	132	235
	Картофельное пюре	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	200			24	40	0,000	0,01	0,6	0,000	2,4	1,2	1,6	0,16	94	306
	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
	капуста квашеная 100	100	2	2	3	0,000	0,02	0,02	30	0,1	48	16	31	0,6	41	36
	Итого за обед	910	32	28	94	0,000	0,02	0,02	30	0,98	48	16	31,04	0,6	833	
Полдник	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
	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	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	0,040	0,160	0,120	14,460	2,080	86,710	68,930	135,870	4,550	364	
Ужин	Пельмени/сметана	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
	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	510	20	15	65	446,27	0,32	0,32	57,81	2,62	97,86	79,96	323,7	4,54	484	
Итого за день	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	5	28	0,030	0,070	0,150	1,300	0,700	136,400	24,000	126,000	1,820	187	
	Итого за день	2 925	84	82	362	448,000	1,170	1,280	166,590	9,030	645,730	265,300	920,000	15,720	2625	
	Итого за день	610	21	15	68	448,060	1,310	1,580	169,190	10,430	918,530	313,300	1172,000	18,960	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	5	28	0,030	0,070	0,150	1,300	0,700	136,400	24,000	126,000	1,820	187	
	Итого за день	2 925	84	82	362	448,060	1,310	1,580	169,190	10,430	918,530	313,300	1172,000	18,960	498	
	Итого за день	610	21	15	68	448,060	1,310	1,580	169,190	10,430	918,530	313,300	1172,000	18,960	498	

Составил Богучарова А.А.

Колесникова Е.О.

