

Утверждаю:



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

Е.О. Колесникова

«04» августа 2026 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(школа)

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

2026 г.

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школа

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы												
Завтрак	Каша манная	250	15	6	46	0,05	0,17	0,3	2,34	1,01	229,58	37,26	218,95	0,81		328	203
	Хлеб 30	30	3		10	0,000	0,03	0,01	0,000	0,33	4,2	19,5	0,33	71		299,01	
	Чай с лимоном	200			14	0,000	0,000	0,01	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87		57	300,01
	Печенье	30	3		18	0,000	3,000	0,000	0,000	3,300	4,900	1,600	2,000	0,000		98	475
	Бутерброд с маслом	30	3	8	10	0,1	0,04	0,02	0,000	0,1	9,2	5,64	27,9	0,46		122	2
Итого за Завтрак		540	24	14	98	0,150	3,240	0,340	2,440	4,410	254,930	53,100	276,590	2,470		676	
Обед	Суп вермишелевый	250	12	17	13	0,000	0,18	0,09	10,88	4,58	28,43	36,72	107,8	1,75		241	600
	Котлеты с овощами	100	3	8	16	0,02	0,08	0,07	13,72	4,65	39,57	25,77	60,08	0,93		152	236
	Макаронные изделия отварные	180	11	2	37	0,000	0,08	0,02	0,000	10,5	9,68	10,96	48,09	1,07		217	905
	Хлеб 50г	50	4		15	0,000	0,07	0,02	0,000	0,000	12	8,4	39	0,66		71	299
	компот из сухофруктов	200			26	30	0,000	0,01	0,45	0,000	1,9	0,9	1,2	0,14		101	300,02
Итого за Обед		780	30	27	121	30,020	30,020	30,020	30,020	30,020	30,020	30,020	30,020	30,020	30,020	854	
Итого за день		1320	54	41	219	30,170	33,260	30,360	32,460	34,430	284,950	83,120	306,610	32,490		1530	

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы												
Завтрак	Каша рисовая	250	12	5	34	0,04	0,1	0,23	1,82	0,000	180,16	50,04	217,5	0,74		279	201
	Бутерброд с маслом	30	3	8	10	0,1	0,04	0,02	0,000	0,1	9,2	5,64	27,9	0,46		122	2
	Чай с сахаром	200			10	0,000	0,000	0,01	0,1	0,000	5,25	4,4	8,24	0,87		57	300
	Яблоки	100			10	1,180	0,000	0,000	0,000	1,980	0,000	1,920	1,080	1,320		47	500
	Хлеб 30	30	3		10	0,000	0,03	0,01	0,000	0,000	6	4,2	19,5	0,33		71	299,01
Итого за Завтрак		610	18	13	74	1,320	0,170	0,270	1,920	2,080	200,610	66,200	274,220	3,720		576	
Обед	компот из сухофруктов	200			26	30	0,000	0,01	0,45	0,000	1,9	0,9	1,2	0,14		101	300,02
	Хлеб 50г	50	4		29	0,000	0,07	0,02	0,000	0,000	12	8,4	39	0,66		143	299
	Овощное рагу с мясом	250	15	16	21	43,4	0,2	0,21	54,58	2,3	62,63	54,22	193,03	2,6		346	230
	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	6	9	20	0,06	0,09	0,07	24,87	2,39	50,35	30,62	66,22	1,14		126	100
	Итого за Обед	750	25	25	96	73,460	0,360	0,310	79,900	4,690	126,880	94,140	299,450	4,540		716	
Итого за день		1360	43	38	170	74,780	0,530	0,580	81,820	6,770	327,490	160,340	573,670	8,280		1292	

(лист 2)

Рацион: Школа			Неделя: 1										День: среда					Энергетическая	№ 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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы														
Завтрак		250	13	8	34	0,07	0,26	0,24	2,34	0,00	234,27	80,81	314,93	1,94	351	202			
	Каша пшенная	30	3		10	0,000	0,03	0,01	0,000	0,000	6	4,2	19,5	0,33	71	299,01			
	Хлеб 30	30	3	8	10	0,1	0,04	0,02	0,000	0,1	9,2	5,64	27,9	0,46	122	2			
	Бутерброд с маслом	200			14	0,000	0,000	0,01	0,1	0,000	5,25	4,4	8,24	0,87	57	300,01			
	чай с лимоном	540	22	16	86	0,170	0,330	0,280	2,440	0,100	254,720	95,050	370,570	3,600	699				
Итого за Завтрак																			
Обед		250	4	5	12	0	0,07	0,06	21,75	2,38	24,16	32,38	77,03	1,16	135	107			
	Суп картофельный с крупой	200	14	14	23	10,3	0,13	0,11	8,5	4,57	35,73	44,38	234,52	1,05	359	235			
	Плов	200			26	30	0,000	0,01	0,45	0,000	1,9	0,9	1,2	0,14	101	300,02			
	компот из сухофруктов	50	4		29	0,000	0,07	0,02	0,000	0,000	12	8,4	39	0,66	143	299			
	Хлеб 50г	700	22	19	90	40,300	0,270	0,200	30,700	6,950	73,790	86,060	351,810	3,010	738				
Итого за Обед		1240	44	35	176	40,470	0,600	0,480	33,140	7,050	328,510	181,110	722,390	6,610	1437				
Итого за день																(лист 4)			

(лист 4)

Рацион: Школа		Неделя: 1					День: четверг					Энергетическая	№ рецептуры		
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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	
Завтрак															

Рацион: Школа		Неделя: 1										День: пятница		(лист 5)			
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	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы												
Завтрак	Каша геркулесовая (вязкая) молочная	250	9	5	26	0,04	0,08	0,21	0,98	3	176,05	22,18	146,21	0,46		232	204
	чай с лимоном	200	3	8	14	0,000	0,000	0,01	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87		57	300,01
	Бутерброд с маслом	30	3	10	10	0,1	0,04	0,02	0,000	0,1	9,2	5,64	27,9	0,46		122	2
	Хлеб 30	30	15	13	60	0,000	0,03	0,01	0,000	0,000	6	4,2	19,5	0,33		71	299,01
	Итого за Завтрак	510	15	13	60	0,140	0,150	0,250	1,080	3,100	196,500	36,420	201,850	2,120		482	
Обед	суп с макаронными изделиями с мясом и картофелем	250	13	5	17	21,8	0,11	0,11	16,79	2,48	22,95	31,22	106,2	1,41		133	105
	Котлеты с овощами	100	3	8	16	0,02	0,08	0,07	13,72	4,65	39,57	25,77	60,08	0,93		152	236
	Хлеб 50г	50	4	29	29	0,000	0,07	0,02	0,000	0,000	12	8,4	39	0,66		143	299
	компот из сухофруктов	200	11	5	36	0,00	0,18	0,09	0,45	0,00	18,97	118,03	178,69	4		101	300,02
	Каша гречневая рассыпчатая	180	31	18	124	30,020	0,330	0,190	14,170	5,130	72,440	153,100	276,970	5,730		852	
Итого за Обед	Итого за День	780	46	31	184	30,160	0,480	0,440	15,250	8,230	268,940	478,820	7,850		1334		
Рацион: Школа		Неделя: 2										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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы												
Завтрак	Каша манная	250	15	6	46	0,05	0,17	0,3	2,34	1,01	229,58	37,26	218,95	0,81		328	203
	Хлеб 30	30	3	10	10	0,000	0,03	0,01	0,000	0,000	6	4,2	19,5	0,33		71	299,01
	чай с лимоном	200	3	8	14	0,000	0,000	0,01	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87		57	300,01
	Печенье	30	3	18	18	0,000	3,000	0,000	0,000	3,300	4,900	1,600	2,000	0,000		98	475
	Бутерброд с маслом	30	3	8	10	0,1	0,04	0,02	0,000	0,000	9,2	5,64	27,9	0,46		122	2
Итого за Завтрак	Итого за Обед	540	24	14	98	0,150	3,240	0,340	2,440	4,410	254,930	53,100	276,590	2,470		676	
Обед	Суп вермишелевый	250	12	17	13	0,000	0,18	0,09	10,88	4,58	28,43	36,72	107,8	1,75		241	600
	Котлеты с овощами	100	3	8	16	0,02	0,08	0,07	13,72	4,65	39,57	25,77	60,08	0,93		152	236
	Макаронные изделия отварные	180	11	2	37	0,000	0,08	0,02	0,000	0,000	10,5	9,68	48,09	1,07		217	905
	Хлеб 50г	50	4	29	29	0,000	0,07	0,02	0,000	0,000	12	8,4	39	0,66		71	299
	компот из сухофруктов	200	30	27	121	30,020	30,020	30,020	30,020	30,020	30,020	30,020	30,020	30,020	30,020	854	300,02
Итого за Обед	Итого за День	1320	54	41	219	30,170	33,260	30,360	32,460	34,430	284,950	83,120	306,610	32,490		1530	
Рацион: Школа		Неделя: 2										День: вторник		(лист 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы												
Завтрак	Каша рисовая	250	12	5	34	0,04	0,1	0,23	1,82	0,000	180,16	50,04	217,5	0,74		279	201
	Бутерброд с маслом	30	3	8	10	0,1	0,04	0,02	0,000	0,1	9,2	5,64	27,9	0,46		122	2
	Чай с сахаром	200	3	10	10	0,000	0,000	0,01	0,1	0,000	5,25	4,4	8,24	0,87		57	300
	Яблоки	100	3	10	10	1,180	0,000	0,000	0,000	1,980	0,000	1,920	1,080	0,33		47	500
	Хлеб 30	30	18	13	74	0,000	0,03	0,01	0,000	0,000	6	4,2	19,5	0,33		71	299,01
Итого за Завтрак	Итого за Обед	610	18	13	74	1,320	0,170	0,270	1,920	2,080	200,610	66,200	274,220	3,720		576	
Обед	компот из сухофруктов	200	4	26	26	0,000	0,000	0,01	0,45	0,000	1,9	0,9	1,2	0,14		101	300,02
	Хлеб 50г	50	4	29	29	0,000	0,07	0,02	0,000	0,000	12	8,4	39	0,66		143	299
	Овощное рагу с мясом	250	15	16	21	43,4	0,2	0,21	0,000	0,000	54,58	54,22	193,03	2,6		346	230
	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	6	9	20	0,06	0,09	0,07	24,87	2,39	50,35	30,62	66,22	1,14		126	100
	Каша гречневая рассыпчатая	750	25	25	96	73,460	0,360	0,310	79,900	4,690	126,880	94,140	299,450	4,540		716	1292
Итого за Обед	Итого за День	1360	43	38	170	74,780	0,530	0,580	81,820	6,770	327,490	160,340	573,670	8,260		1292	
Рацион: Школа		Неделя: 2										День: среда		(лист 3)			
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	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы												
Завтрак	Каша манная	250	15	6	46	0,05	0,17	0,3	2,34	1,01	229,58	37,26	218,95	0,81		328	203
	Хлеб 30	30	3	10	10	0,000	0,03	0,01	0,000	0,000	6	4,2	19,5	0,33		71	299,01
	чай с лимоном	200	3	8	14	0,000	0,000	0,01	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87		57	300,01
	Печенье	30	3	18	18	0,000	3,000	0,000	0,000	3,300	4,900	1,600	2,000	0,000		98	475
	Бутерброд с маслом	30	3	8	10	0,1	0,04	0,02	0,000	0,000	9,2	5,64	27,9	0,46		122	2
Итого за Завтрак	Итого за Обед	540	24	14	98	0,150	3,240	0,340	2,440	4,410	254,930	53,100	276,590	2,470		676	
Обед	Суп вермишелевый	250	12	17	13	0,000	0,18	0,09	10,88	4,58	28,43	36,72	107,8	1,75		241	600
	Котлеты с овощами	100	3	8	16	0,02	0,08	0,07	13,72	4,65	39,57	25,77	60,08	0,93		152	236
	Макаронные изделия отварные	180	11	2	37	0,000	0,08	0,02	0,000	0,000	10,5	9,68	48,09	1,07		217	905
	Хлеб 50г	50	4	29	29	0,000	0,07	0,02	0,000	0,000	12	8,4	39	0,66		71	299
	компот из сухофруктов	200	30	27	121	30,020	30,020	30,020	30,020	30,020	30,020	30,020	30,020	30,020	30,020	854	300,02
Итого за Обед	Итого за День	1320	54	41	219	30,170	33,260	30,360	32,460	34,430	284,950	83,120	306,610	32,490		1530	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность										№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Вит. А, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. С, мг	Вит. Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак	Каша пшеница	250	13	8	34	0,07	0,26	0,24	2,34	0,00	234,27	80,81	314,93	1,94		
	Хлеб 30	30	3		10	0,000	0,03	0,01	0,000	0,000	6	4,2	19,5	0,33	351	
	Бутерброд с маслом	30	3	8	10	0,1	0,04	0,02	0,000	0,1	9,2	5,64	27,9	0,46	71	
	чай с лимоном	200			14	0,000	0,000	0,01	0,1	0,000	5,25	4,4	8,24	0,87	122	
	Итого за Завтрак	540	22	16	86	0,170	0,330	0,280	2,440	0,100	254,720	95,050	370,570	3,600	57	
	Обед														300,01	
	Суп картофельный с крупой	250	4	5	12	0	0,07	0,06	21,75	2,38	24,16	32,38	77,09	1,16		
	Плов	200	14	14	23	10,3	0,13	0,11	8,5	4,57	35,73	44,38	234,52	1,05	135	
	компот из сухофруктов	200			26	30	0,000	0,01	0,45	0,000	1,9	0,9	1,2	0,14	359	
	Хлеб 50г	50	4		29	0,000	0,07	0,02	0,000	0,000	12	8,4	39	0,68	101	
	Итого за Обед	700	22	19	90	40,300	0,270	0,200	30,700	6,950	73,790	86,060	351,810	3,010	300,02	
	Итого за день	1240	44	35	176	40,470	0,600	0,480	33,140	7,050	328,510	181,110	722,380	6,610	299	
														738		
														1437		
Рацион: Школа																

Рацион: Школа		Неделя: 2		День: четверг		(лист 4)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Вит. А, мг	Вит. В1, мг
Завтрак	каша гречневая с молоком	250	11	12	37	0,03	0,26
	Хлеб 30	30	3		10	0,000	0,03
	Бутерброд с маслом	30	3	8	10	0,1	0,04
	Чай с сахаром	200			10	0,000	0,000
Итого за Завтрак		510	17	20	67	0,130	0,330
Обед	Суп гороховый	250	7	14	20	0,000	0,26
	Картофельное пюре	200	9		30	0,000	0,23
	Минтай припущенный	100	7	14	68	10,3	0,13
	компот из сухофруктов	200			26	30	0,000
Хлеб 50г		50	4		29	0,000	0,07
Итого за Обед		800	27	33	173	40,300	0,690
Итого за день		1310	44	53	240	40,430	1,020
Рацион: Школа							

Рацион: Школа		Неделя: 2		День: пятница		(лист 5)										
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Углеводы										
			Белки	Жиры	Углеводы	Вит. А, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. С, мг	Вит. Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	№ рецептуры	
Завтрак	Каша геркулесовая (вязкая) молочная чай с лимон	250	9	5	26	0,04	0,08	0,21	0,98	3	178,05	22,18	146,21	0,46	232	204
	Бутерброд с маслом	30	3	8	14	0,000	0,01	0,01	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87	57	300,01
	Хлеб 30	30	3	10	10	0,1	0,04	0,02	0,000	0,1	9,2	5,64	27,9	0,46	122	2
	Итого за Завтрак	510	15	13	60	0,140	0,150	0,250	1,080	3,100	196,500	36,420	201,850	2,120	482	299,01
Обед	Суп с макаронными изделиями с котлетами с овощами	250	13	5	17	21,8	0,11	0,11	16,79	2,48	22,95	31,22	106,2	1,41	133	105
	Хлеб 50г	100	3	8	16	0,02	0,08	0,07	13,72	4,65	39,57	25,77	60,08	0,93	152	236
	компот из сухофруктов	200	4	29	29	0,000	0,07	0,02	0,000	0,000	12	8,4	39	0,86	143	239
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11	5	36	0,00	0,00	0,01	0,45	0,000	1,9	0,9	1,2	0,14	101	300,02
Итого за Обед	780	31	18	124	30,020	0,330	0,190	0,440	14,170	5,130	72,440	118,03	276,970	4	323	252
	Итого за День	1290	46	31	184	30,160	0,480	0,440	15,250	8,230	288,940	189,520	478,820	7,850	1334	
Составил:		Богучарова А.А.		Утвердил:												

Составил:

Богучарова А.А.

Утвердил:

Колесникова Е.О.