

Десятидневное меню Государственного казенного общеобразовательного учреждения "Казачий кадетский корпус имени
Героя Советского Союза К.И. Недорубова"

15-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак:						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	20					Сборник рецептов или ТТК
СЫР ПОЧУЯ	25					Сборник рецептов или ТТК
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖЕЛТАЯ	250					Сборник рецептов или ТТК
КАКАО С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКАРИВНЫЙ	80					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	675	28,09	34,91	146,25	1 020,70	

2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	20					Сборник рецептов или ТТК
ОБЖИНО СЕЗОНУ	120					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ГОВИДИ	120					Сборник рецептов или ТТК
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЕЗКАЯ	200					Сборник рецептов или ТТК
КОФИ ЯБЫЙ НАЛИТОК НА МОЛОКЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКАРИВНЫЙ	80					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	840	53,09	58,91	155,80	1 305,26	

3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	20					Сборник рецептов или ТТК
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120/50					Сборник рецептов или ТТК
КАРТОФЕЛЬНОЕ ТВОРОГ С МАСЛОМ	240					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200					Сборник рецептов или ТТК
ФРУКТЫ СЕЗОНА	240					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКАРИВНЫЙ	80					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	1050	43,20	38,97	172,91	1 155,07	

4 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	20					Сборник рецептов или ТТК
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	250/20					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКАРИВНЫЙ	80					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	670	58,73	49,55	149,56	1 293,85	

5 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	20					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (БУДЖИ)	200					Сборник рецептов или ТТК
БЫТОЧКИ ПАРОВЫЕ	120/50					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ТВОРОГОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ФРУКТЫ СЕЗОНА	240					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКАРИВНЫЙ	80					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	1010	40,97	43,17	176,92	1 273,91	
Итого за прием пищи:	695	71,04	58,61	134,08	1 365,74	

6 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						

Десятидневное меню Государственного казенного общеобразовательного учреждения "Казачий кадетский корпус имени
Героя Советского Союза К.И. Недорубова"

15-18 лет

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	20					Сборник рецептов или ТТК
ОБЖИНО СЕЗОНУ	120					Сборник рецептов или ТТК
ЧАХОХИДИ	130					Сборник рецептов или ТТК
РИС ОТВАРНОЙ	200					Сборник рецептов или ТТК
КОФИ ЯБЫЙ НАЛИТОК НА МОЛОКЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКАРИВНЫЙ	80					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	870	53,75	54,91	169,77	1 395,35	

7 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
		Завтрак				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	20					Сборник рецептов или ТТК
ОБЖИНО СЕЗОНУ	120					Сборник рецептов или ТТК
ГУЛЯШ	120					Сборник рецептов или ТТК
КАША ГРЧЕЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200					Сборник рецептов или ТТК
НАЛИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИКОНИКА	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКАРИВНЫЙ	80					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	840	60,97	57,21	167,20	1 445,11	

8 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	20					Сборник рецептов или ТТК
ПЕКАРКА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100					Сборник рецептов или ТТК
ЖАРКОЕ ИЗ ДОМАШНЕГО	200					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ТВОРОГА	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКАРИВНЫЙ	80					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	780	45,80	55,61	143,37	1 255,22	

9 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	20					Сборник рецептов или ТТК
ОБЖИНО ПО СЕЗОНУ	120					Сборник рецептов или ТТК
ПЛОД	250					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					Сборник рецептов или ТТК
ФРУКТЫ СЕЗОНА	240					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКАРИВНЫЙ	80					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	1010	44,39	46,82	181,43	1 340,63	

10 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	20					Сборник рецептов или ТТК
ОБЖИНО СЕЗОНУ	110					Сборник рецептов или ТТК
ТВОРОГ 2-Й ВАРЬАНТ	120/50					Сборник рецептов или ТТК
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	200/157					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКАРИВНЫЙ	80					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	1010	77,53	68,68	149,13	1 381,33	

Итого по примерному меню

Итого	6	31		Энергетическая ценность, ккал
Итого за период	538,9	540,3	1 746,6	14 151,4
Среднее значение за период	44,9	45,3	145,6	1 179,3

Должность:
СВ. Запрещено
МН

Десятидневное меню Государственного казенного общеобразовательного учреждения "Казачий кадетский корпус имени
Героя Советского Союза К.И. Недорубова"

15-18 лет			Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
		Завтрак					
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	20					Сборник рецептов или ТТК	
СЫР ПОРЦИЯ	25					Сборник рецептов или ТТК	
КАША МОЛОЧНАЯ МАЛЫНКА ЖИДКАЯ	250					Сборник рецептов или ТТК	
КАКАО С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100					Сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	80					Сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:	675	28,89	34,91	146,25	1 028,78		

2 Вариант						
Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	20					Сборник рецептов или ТТК
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	120					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	120					Сборник рецептов или ТТК
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	80					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	840	53,89	58,91	155,48	1 305,24	

3 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества *			Закрытая-чекная ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	20					Сборник рецептов или ТТК
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120/50					Сборник рецептов или ТТК
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	240					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200					Сборник рецептов или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	240					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	80					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	1059	43,28	30,97	172,91	1 155,87	

		4 Вариант				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
		Завтрак				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	20					Сборник рецептов или ТТК
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	250/20					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	80					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	678	58,73	49,55	149,56	1 293,85	

		5 Вариант				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	20					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖОИ)	200					Сборник рецептов или ТТК
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	120/50					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ПОВИДЛОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	240					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	80					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	1010	40,97	43,17	176,92	1 273,91	
Итого за прием пищи:	695	71,84	58,61	134,68	1 365,74	

		6 Вариант				
Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
		Завтрак				

Десятидневное меню Государственного казенного общеобразовательного учреждения "Казачий кадетский корпус имени
Героя Советского Союза К.И. Недорубова"

15-38 лет						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	20					Сборник рецептов или ТТК
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	120					Сборник рецептов или ТТК
ЧАХОХБИЛИ	150					Сборник рецептов или ТТК
РИС ОТВАРНОЙ	200					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	80					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	870	53,75	54,91	169,77	1 395,35	

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	20						Сборник рецептов или ТТК
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	120						Сборник рецептов или ТТК
ГУЛЯШ	120						Сборник рецептов или ТТК
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200						Сборник рецептов или ТТК
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200						Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100						Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	80						Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:		840	60,97	57,21	167,20	1 445,11	

		8 Вариант				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	20					Сборник рецептов или ТТК
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100					Сборник рецептов или ТТК
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	80					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	788	45,00	55,61	143,37	1 255,22	

9 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	20					Сборник рецептов или ТТК
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	120					Сборник рецептов или ТТК
ПЛОД	250					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					Сборник рецептов или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	240					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	80					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	1010	44,39	46,82	181,43	1 348,63	

10 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	20					Сборник рецептов или ТТК
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	110					Сборник рецептов или ТТК
ТЕФЕЛИ 2-Й ВАРИАНТ	120/50					Сборник рецептов или ТТК
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/157					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	80					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	902	37,94	68,68	149,13	1 381,53	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ						
Итого	б	ж	уг	Энергетическая ценность, ккал		
Итого за период	538,8	543,3	1 746,6	14 151,4		
Среднее значение за период	44,9	45,3	145,6	1179,3		

И.о. директора
Кадетский корпус
М.П.

Директор:
Ю.В. Барышев
М.П.