

Утверждаю:

Директор ГКОУ «Урюпинская кадетская школа имени генерал-лейтенанта С.И. Горшкова»  
А.В.Абрамов

« 25 » 04 2024 год

«Урюпинская кадетская школа имени генерал-лейтенанта С.И.Горшкова»  
4 Вариант 2.05.2024

Примем пищи, наименование блюда	7-11 лет		11-14 лет		15-18 лет		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
	шт	г	шт	г	шт	г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г			
<b>Завтрак</b>												
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАННАЯ ТТК №83	200		280		280		8,0	10,4	34,5	250,2	ТТК №83	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1шт		1шт		1шт		5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004
КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ ТТК №305	200		200		200		2,1	3,8	15,3	108,4	ТТК №305	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60		70		100		7,4	0,6	48,7	229,7	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>524</b>		<b>584</b>		<b>644</b>		<b>23,0</b>	<b>19,8</b>	<b>98,8</b>	<b>656,9</b>		
<b>II Завтрак</b>												
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №341	200		200		300		2,6	0,6	23,6	125,1	341	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>		<b>200</b>		<b>300</b>		<b>2,6</b>	<b>0,6</b>	<b>23,6</b>	<b>125,1</b>		
<b>Обед</b>												
ОВОЩИ СЕЗОННЫЕ	100		150		150		1,2	0,2	2,6	19,1	ТТК №4	
ЦИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	250		250		300		2,4	5,2	12,0	105,6	ТТК №47	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ ТТК №60	100/30		120/30		150/30		24,8	29,0	26,8	410,5	ТТК №60	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ (ГАРНИР) ТТК №132	180		230		250		10,3	11,6	45,1	243,8	ТТК №132	
СОК ФРУКТОВЫЙ (МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ) №707	200		200		200		1,0	0,2	19,6	83,4	707	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		50		70		5,4	0,7	32,8	159,6	ТТК № 6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70		70		70		4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>		<b>1100</b>		<b>1220</b>		<b>49,6</b>	<b>47,5</b>	<b>167,7</b>	<b>1 160,5</b>		
<b>Полдник</b>												
ПИРОЖОК С МОРКОВЬЮ ПЕЧЕННЫЙ ТТК №145	100		150		150		22,7	12,2	68,4	479,3	ТТК №145	
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200		200		200		0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>		<b>350</b>		<b>350</b>		<b>23,1</b>	<b>12,2</b>	<b>88,8</b>	<b>563,3</b>		
<b>Ужин</b>												
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (Икра кабахчовая) №101	100		150		150		2,9	13,8	12,0	184,8	101	2004
МАКАРОНИКИ С ПЕЧЕНЬЮ ТТК №64	200		250		280		27,9	31,5	67,8	635,2	ТТК №64	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302	200		200		200		0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60		70		70		5,1	0,4	34,0	160,8	ТТК № 6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30		30		40		2,4	0,5	15,5	76,4	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>		<b>700</b>		<b>740</b>		<b>38,5</b>	<b>46,2</b>	<b>144,3</b>	<b>1 115,2</b>		
<b>Ужин 2</b>												
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127	20/15		20/15		20/15		1,6	0,1	19,2	82,4	ТТК №127	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №697	200		200		200		5,6	4,9	9,3	104,8	697	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>235</b>		<b>235</b>		<b>235</b>		<b>7,2</b>	<b>5,0</b>	<b>28,5</b>	<b>187,2</b>		
<b>Всего за день:</b>							<b>144,0</b>	<b>131,3</b>	<b>551,7</b>	<b>3 808,2</b>		

Шеф-повар \_\_\_\_\_ Муравьева М.А.

Утверждено:  
 Директор ГКОУ «Урюпинская  
 кадетская школа имени  
 генерал-лейтенанта С.И. Горшкова»  
 А.В.Абрамов  
 «25» 04 2024 год.

«Урюпинская кадетская школа имени генерал-лейтенанта  
 С.И.Горшкова»

5 Вариант 3.05.2024

Прием пищи, наименование блюда	7-11 лет	Завтрак			Пшеничные вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		11-14 лет	15-18 лет	Белка, г	Жиры, г	Углеводы, г				
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИСКРА КАБАЧКОВАЯ) №101	100	150	150	2,9	13,8	12,0	184,8	101	2004	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	200	250	250	25,5	31,5	33,5	415,6	ТТК №72		
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302	200	200	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	30/10	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0	1	2004	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	40	100	7,4	0,6	48,7	229,7	ТТК № 6		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>680</b>	<b>740</b>	<b>38,3</b>	<b>53,4</b>	<b>123,9</b>	<b>1 023,1</b>			
<b>II Завтрак</b>										
ПЕЧЕНЬЕ	50	50	50	3,6	4,8	36,1	202,2	ТТК № 473		
СОК ФРУКТОВЫЙ №707	200	200	200	1,0	0,2	19,6	89,2	707	2004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>250</b>	<b>250</b>	<b>4,6</b>	<b>5,0</b>	<b>55,7</b>	<b>291,4</b>			
<b>Обед</b>										
ОВОЩИ СЕЗОННЫЕ	100	150	150	3,0	0,2	10,1	51,0	ТТК №128		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ ТТК №205	250	250	300	2,8	3,5	19,2	148,6	ТТК №205		
ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом ТТК №65	100/30	120/30	150/30	16,1	25,2	26,6	311,0	ТТК №65		
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (гарнир) ТТК №134	180	230	250	8,5	12,0	40,7	253,8	ТТК №134		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ТТК №51	200	200	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	70	5,4	0,7	32,8	159,6	ТТК № 6		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	70	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>1100</b>	<b>1220</b>	<b>40,7</b>	<b>42,3</b>	<b>179,7</b>	<b>1 151,0</b>			
<b>Полдник</b>										
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ТТК №146	100	150	150	17,7	21,0	69,3	418,8	ТТК №146		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ПЛОДОВ И ЯГОД ТТК №422	200	200	200	0,2	0,1	32,3	130,5	ТТК №422		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>350</b>	<b>350</b>	<b>17,9</b>	<b>21,1</b>	<b>101,6</b>	<b>549,3</b>			
<b>Ужин</b>										
ОВОЩИ СЕЗОННЫЕ	100	150	150	1,7	0,0	3,5	20,4	ТТК №27		
ПТИЦА, тушенная в соусе с овощами ТТК №66	200	250	280	21,4	25,5	31,8	444,2	ТТК №66		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301	200	200	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	60	60	3,9	0,5	24,6	118,7	ТТК № 7		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	60	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК № 6		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>720</b>	<b>750</b>	<b>31,8</b>	<b>26,4</b>	<b>104,3</b>	<b>781,1</b>			
<b>Ужин 2</b>										
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ №698	200	200	200	5,6	4,9	7,8	102,8	698	2004	
БАТОН	30	30	30	2,3	0,9	15,0	77,7	ТТК № 178		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>7,9</b>	<b>5,8</b>	<b>22,8</b>	<b>77,7</b>			
<b>Всего за день:</b>				<b>141,2</b>	<b>154,0</b>	<b>588,0</b>	<b>3 873,6</b>			

Шеф-повар \_\_\_\_\_ Муравьева М.А.

Утверждаю:  
 Директор ГКОУ «Урюпинская  
 кадетская школа имени  
 генерал-лейтенанта С.И. Горшкова»  
 А.В.Абрамов  
 « 25 » 04 2024 год

«Урюпинская кадетская школа имени генерал-лейтенанта  
 С.И.Горшкова»  
 6 Вариант 4.05.2024

Примем пищи, наименование блюда	7-11 лет	11-14 лет	15-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>									
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №108	200	280	280	11,9	10,8	53,2	453,6	ТТК №108	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №380	30/10/10	30/10/10	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380	
ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ ТТК №303	200	200	200	2,7	1,4	12,4	66,9	ТТК №303	
БАТОН	50	60	100	7,7	3,0	50,1	259,0	ТТК № 178	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>590</b>	<b>630</b>	<b>27,0</b>	<b>20,3</b>	<b>132,8</b>	<b>929,4</b>		
<b>II Завтрак</b>									
ПЕЧЕНЬЕ	50	50	50	3,6	4,8	36,1	202,2	ТТК № 473	
ПАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИШОВНИКА ТТК №50	200	200	200	0,6	0,2	18,6	89,0	ТТК №50	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>250</b>	<b>250</b>	<b>4,2</b>	<b>5,0</b>	<b>54,7</b>	<b>291,2</b>		
<b>Обед</b>									
ОВОЩИ СЕЗОННЫЕ	100	150	150	2,3	0,2	12,8	61,1	ТТК №3	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46	250	250	300	2,9	6,4	18,8	145,2	ТТК №46	
КОГЛЕТЫ РУЕЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	100	120	150	21,8	24,3	24,0	387,6	ТТК №62	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С РМ ТТК №135	180	230	250	6,4	12,0	41,0	248,6	ТТК №135	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200	200	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	70	5,4	0,7	32,8	159,6	ТТК № 6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	70	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>1070</b>	<b>1190</b>	<b>43,4</b>	<b>44,3</b>	<b>172,4</b>	<b>1 199,8</b>		
<b>Полдник</b>									
ПИРОЖОК С ЯБЛОКАМИ ТТК №140	100	150	150	10,7	16,5	68,0	397,4	ТТК №140	
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ТТК №257	200	200	200	0,4	0,1	25,2	94,0	ТТК №257	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>350</b>	<b>350</b>	<b>11,1</b>	<b>16,6</b>	<b>93,2</b>	<b>491,4</b>		
<b>Ужин</b>									
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (сладким) ТТК №100	200/50	250/50	280/50	18,0	21,6	69,2	492,3	ТТК №100	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241	200	200	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	100	100	7,4	0,6	48,7	229,7	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>600</b>	<b>630</b>	<b>25,6</b>	<b>22,2</b>	<b>132,9</b>	<b>780,0</b>		
<b>Ужин 2</b>									
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ №698	200	200	200	5,6	4,9	8,2	104,8	698	2004
БАТОН	30	30	30	2,3	0,9	15,0	77,7	ТТК № 178	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>7,9</b>	<b>5,8</b>	<b>23,2</b>	<b>182,5</b>		
<b>Всего за день:</b>				<b>119,1</b>	<b>114,2</b>	<b>609,2</b>	<b>3 874,3</b>		

Шеф-повар \_\_\_\_\_ Муравьева М.А.

Утверждаю:  
 Директор ГКОУ «Урюпинская  
 кадетская школа имени  
 генерал-лейтенанта С.И. Горшкова»  
 А.В.Абрамов  
 «25» 04 2024 год

«Урюпинская кадетская школа имени генерал-лейтенанта  
 С.И.Горшкова»  
 7 Вариант 5.05.2024

Принем пищи, наименование блюда	7-11 лет	11-14 лет	15-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептур	Сборник рецептур
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>									
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №101	200	280	280	13,4	14,9	52,9	374,3	ТТК №101	
БУТЕРБРОД С НОВИДЛОМ ТТК №127	40/10/50	40/10/50	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3	ТТК №127	
КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ ТТК №305	200	200	200	2,1	3,8	15,3	108,4	ТТК №305	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>580</b>	<b>580</b>	<b>20,2</b>	<b>26,0</b>	<b>119,3</b>	<b>760,0</b>		
<b>II Завтрак</b>									
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №338	200	200	300	1,2	1,2	28,5	136,8	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>300</b>	<b>1,2</b>	<b>1,2</b>	<b>28,5</b>	<b>136,8</b>		
<b>Обед</b>									
ОВОЩИ СЕЗОННЫЕ	100	150	150	1,2	0,2	2,6	19,1	ТТК №4	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ТТК №87	250	250	300	4,7	4,8	13,9	118,1	ТТК №87	
КОГЕЛЕТЫ ТТК №61	100	120	150	23,9	33,5	31,5	455,0	ТТК №61	
КАША ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) ТТК №132	180	230	250	10,3	11,6	45,1	243,8	ТТК №132	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200	200	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	70	70	5,4	0,7	32,8	159,6	ТТК № 6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	70	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>1070</b>	<b>1190</b>	<b>50,4</b>	<b>51,4</b>	<b>175,1</b>	<b>1 218,1</b>		
<b>Полдник</b>									
ПИРОЖОК С МОРКОВЬЮ ПЕЧЕННЫЙ ТТК №145	100	150	150	22,7	12,2	68,4	479,3	ТТК №145	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ ТТК №54	200	200	200	0,1	0,0	16,7	69,5	ТТК №54	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>350</b>	<b>350</b>	<b>22,8</b>	<b>12,2</b>	<b>85,1</b>	<b>548,8</b>		
<b>Ужин</b>									
ОВОЩИ СЕЗОННЫЕ	100	150	150	1,7	0,2	12,8	61,1	ТТК №5	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	200	250	280	27,4	44,1	52,1	660,4	ТТК №67	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302	200	200	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	70	70	5,1	0,4	34,0	160,8	ТТК № 6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	30	40	2,4	0,5	15,5	76,4	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>700</b>	<b>740</b>	<b>36,8</b>	<b>45,2</b>	<b>129,4</b>	<b>1 016,7</b>		
<b>Ужин 2</b>									
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №380	30/10/10	30/10/10	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380	
МОЛОКО КИпяченое №697	200	200	200	5,6	4,9	9,3	104,8	697	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>250</b>	<b>250</b>	<b>10,3</b>	<b>10,0</b>	<b>26,4</b>	<b>254,7</b>		
<b>Всего за день:</b>				<b>141,7</b>	<b>145,9</b>	<b>563,8</b>	<b>3 935,1</b>		

Шеф-повар \_\_\_\_\_ Муравьева М.А.

Утверждаю:  
 Директор ГКОУ «Урюпинская  
 кадетская школа имени  
 генерал-лейтенанта С.И. Горшкова»  
 « 25 » 04 2024 год.  
 А.В.Абрамов

**«Урюпинская кадетская школа имени генерал-лейтенанта  
 С.И.Горшкова»**  
 8 Вариант 6.05.2024

Принем пищи, наименование блюда	7-11 лет			11-14 лет			15-18 лет			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
	Завтрак			Обед			Ужин					
	шт	шт	шт	шт	шт	шт	шт	шт	шт			
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337										68,6	337	2004
КАША вязкая молочная из риса и пшена дружба с маслом ТТК №103	200	280	280							45,9	ТТК №103	
КИСЕЛЬ из повидла №647	200	200	200							110,3	647	2004
ХЛЕБ пшеничный	60	70	100							48,7	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>524</b>	<b>614</b>	<b>644</b>							<b>123,1</b>		
<b>II Завтрак</b>												
ПЕЧЕНЬЕ	50	50	50							4,8	36,1	202,2 ТТК № 473
СОК ФРУКТОВЫЙ №707	200	200	200							0,2	19,6	83,4 707
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>250</b>	<b>250</b>							<b>5,0</b>	<b>55,7</b>	<b>285,6</b>
<b>Обед</b>												
ОВОЩИ СЕЗОННЫЕ	100	150	150							1,7	0,0	3,5 20,4 ТТК №27
СУП картофельный с бобовыми (горох) ТТК №43	250	250	300							6,6	6,8	22,9 195,6 ТТК №43
ПЕФЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ ТТК №38	100	120	150							15,9	27,1	38,9 410,5 ТТК №38
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №129	180	230	250							5,2	11,6	43,6 307,2 ТТК №129
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ТТК №51	200	200	200							0,4	0,1	21,5 88,5 ТТК №51
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	70							5,4	0,7	32,8 159,6 ТТК № 6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	70	70							4,5	0,6	28,8 138,5 ТТК № 7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>1070</b>	<b>1190</b>							<b>39,7</b>	<b>46,9</b>	<b>192,0 1 320,3</b>
<b>Полдник</b>												
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬИ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №421	100	150	150							18,2	18,6	54,1 450,9 ТТК №421
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ ТТК №336	200	200	200							0,2	0,1	17,4 69,4 ТТК №336
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>350</b>	<b>350</b>							<b>18,4</b>	<b>18,7</b>	<b>71,5 520,3</b>
<b>Ужин</b>												
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №157	200/60	250/60	280/60							35,7	30,8	41,0 609,9 ТТК №157
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ ТТК №336	200	200	200							0,2	0,1	17,4 69,4 ТТК №336
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	100	100							7,4	0,6	48,7 229,7 ТТК № 6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>610</b>	<b>640</b>							<b>43,3</b>	<b>31,5</b>	<b>107,1 909,0</b>
<b>Ужин 2</b>												
ЙОГУРТ №461	200	200	200							5,5	4,9	8,8 109,7 461
БАТОН	30	30	30							2,3	0,9	15,0 77,7 ТТК № 178
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>							<b>7,8</b>	<b>5,8</b>	<b>23,8 187,4</b>
<b>Всего за день:</b>										<b>139,2</b>	<b>132,4</b>	<b>573,2 3 939,9</b>
Шэф-повар												Муравьева М.А.



Утверждаю:  
 Директор ГКОУ «Урюпинская  
 кадетская школа имени  
 генерал-лейтенанта С.И. Горшкова»  
 А.В.Абрамов  
 « 25 » 04 2024 год

«Урюпинская кадетская школа имени генерал-лейтенанта  
 С.И.Горшкова»

9 Вариант 7.05.2024.

Примем пищи, наименование блюда	7-11 лет	11-14 лет	15-18 лет	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
				Белка, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>								
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85	250	300	300	9,8	8,8	29,6	225,2	ТТК №85
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127	40/10/50	40/10/50	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3	ТТК №127
ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ ТТК №303	200	200	200	2,7	1,4	12,4	66,9	ТТК №303
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>600</b>	<b>650</b>	<b>17,2</b>	<b>17,5</b>	<b>93,1</b>	<b>569,4</b>	
<b>II Завтрак</b>								
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №338	200	200	300	1,2	1,2	28,5	136,8	338
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>300</b>	<b>1,2</b>	<b>1,2</b>	<b>28,5</b>	<b>136,8</b>	2011
<b>Обед</b>								
ОВОЩИ СЕЗОННЫЕ	100	150	150	2,3	0,2	12,8	61,1	ТТК №3
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	250	250	300	2,4	5,2	12,0	105,6	ТТК №47
КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ ПИЩЫ ТТК №62	100	120	150	21,8	24,3	24,0	387,6	ТТК №62
КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ ТТК №180	180	230	250	12,6	12,7	59,4	374,5	ТТК №180
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200	200	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	70	5,4	0,7	32,8	159,6	ТТК № 6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	70	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>1070</b>	<b>1190</b>	<b>49,1</b>	<b>43,8</b>	<b>184,0</b>	<b>1 286,1</b>	
<b>Полдник</b>								
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ ТТК №138	100	150	150	18,2	21,3	72,9	462,9	ТТК №138
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ТТК №257	200	200	200	0,4	0,1	25,2	94,0	ТТК №257
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>350</b>	<b>350</b>	<b>18,6</b>	<b>21,4</b>	<b>98,1</b>	<b>556,9</b>	
<b>Ужин</b>								
ОВОЩИ СЕЗОННЫЕ	100	150	150	1,7	0,2	12,8	61,1	ТТК №5
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ ТТК №63	100	120	150	16,8	15,0	18,5	264,5	ТТК №63
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С Р/М ТТК №135	180	230	250	6,4	12,0	41,0	248,6	ТТК №135
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241	200	200	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	70	100	7,4	0,6	48,7	229,7	ТТК № 6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>770</b>	<b>850</b>	<b>32,5</b>	<b>27,8</b>	<b>136,0</b>	<b>861,9</b>	
<b>Ужин 2</b>								
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ №698	200	200	200	5,2	4,9	21,0	153,3	698
БАТОН	30	30	30	2,3	0,9	15,0	77,7	ТТК № 178
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>7,5</b>	<b>5,8</b>	<b>36,0</b>	<b>231,0</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>126,0</b>	<b>117,4</b>	<b>575,7</b>	<b>3 642,1</b>	

Шеф-повар \_\_\_\_\_ Мухоморова М.А.

Утверждаю:  
 Директор ГКОУ «Урюпинская  
 кадетская школа имени  
 генерал-лейтенанта С.И. Горшкова»  
 А.В.Абрамов  
 «25» 04 2024 год

«Урюпинская кадетская школа имени генерал-лейтенанта  
 С.И.Горшкова»  
 10 Барнайт 8.05.2024

Прим. пища, наименование блюда	7-11 лет				11-14 лет				15-18 лет				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергетическая ценность, ккал			
<b>Завтрак</b>															
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАННАЯ ТТК №83	200	280	280	280	8,0	10,4	34,5	250,2	ТТК №83						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №380	30/10/10	30/10/10	30/10/10	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380						
КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ ТТК №305	200	200	200	200	2,1	3,8	15,3	108,4	ТТК №305						
БАТОН	50	50	100	50	7,7	3,0	50,1	259,0	ТТК № 178						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>580</b>	<b>630</b>	<b>630</b>	<b>22,5</b>	<b>22,3</b>	<b>117,0</b>	<b>767,5</b>							
<b>II Завтрак</b>															
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ТТК №146	50	50	50	50	5,9	7,0	23,1	139,6	ТТК №146						
СОК ФРУКТОВЫЙ №707	200	200	200	200	0,6	0,2	22,9	100,9	707						2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>250</b>	<b>250</b>	<b>250</b>	<b>6,5</b>	<b>7,2</b>	<b>46,0</b>	<b>240,5</b>							
<b>Обед</b>															
ОВОЩИ СЕЗОННЫЕ	100	150	150	150	1,2	0,2	2,6	19,1	ТТК №4						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ ТТК №205	250	250	300	300	2,8	3,5	19,2	148,6	ТТК №205						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	200	250	280	280	27,4	44,1	52,1	660,4	ТТК №67						
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200	200	200	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	70	70	5,4	0,7	32,8	159,6	ТТК № 6						
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	70	70	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>970</b>	<b>1070</b>	<b>1070</b>	<b>41,7</b>	<b>49,1</b>	<b>155,9</b>	<b>1 210,2</b>							
<b>Полдник</b>															
ПИРОЖОК С ЯБЛОКАМИ ТТК №140	100	150	150	150	10,7	16,5	68,0	397,4	ТТК №140						
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ ТТК №54	200	200	200	200	0,1	0,0	16,7	69,5	ТТК №54						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>350</b>	<b>350</b>	<b>350</b>	<b>10,8</b>	<b>16,5</b>	<b>84,7</b>	<b>466,9</b>							
<b>Ужин</b>															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №152	280/50	250/50	280/50	280/50	31,6	29,9	65,6	667,2	ТТК №152						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №697	200	200	200	200	5,6	4,9	9,3	104,8	697						2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	100	100	100	7,4	0,6	48,7	229,7	ТТК № 6						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>600</b>	<b>630</b>	<b>630</b>	<b>44,6</b>	<b>35,4</b>	<b>123,6</b>	<b>1 001,7</b>							
<b>Ужин 2</b>															
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ №698	200	200	200	200	5,6	4,9	8,2	104,8	698						2004
БАТОН	30	30	30	30	2,3	0,9	15,0	77,7	ТТК № 178						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>7,9</b>	<b>5,8</b>	<b>23,2</b>	<b>182,5</b>							
<b>Всего за день:</b>					<b>134,0</b>	<b>136,3</b>	<b>550,4</b>	<b>3 869,3</b>							

Шеф-повар \_\_\_\_\_ Муравьева М.А.