



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

25.09.2023

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	7-11 лет	12-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	Яйцо вареное вкрутую №337	1	1 шт	5,4	4,9	0,3	67,1	337	2004
	Каша молочная манная жидкая с маслом №311	200	250	7,0	9,2	41,8	279,0	311	2004
	Какао с молоком №382	200	200	3,8	3,0	24,5	141,1	382	2011
	Хлеб пшеничный	60	70	5,1	0,4	34,0	160,8		
	ДОПОИТАНИЕ								
	Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным(сладким) №315/596	200	12,6	11	67,7	411,4	315/596	2004	
	Чай с сахаром №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004	
Обед	Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста кншная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	60	100	1,6	0,1	8,9	42,8		
		200	250	5,7	4,0	18,9	134,6	139	2004
		120	130	19,4	12,0	3,5	128,1	ТТК №78	
		150	180	4,5	13,5	46,8	327,3	ТТК №69	
		200	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53	
		50	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
		50	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
		итого 62.03							
Полдник	Фрукты свежие №338	200	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
	Напиток лимонный ТТК №54	200	200	0,1	0,0	16,7	69,5	ТТК №54	
Ужин	Фрикадельки мясные в соусе ТТК №60	120	130	17,9	20,0	19,3	296,5	ТТК №60	
		150	200	7,5	5,9	45,2	262,6	516	2004
		200	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
		50	70	5,1	0,4	34,0	160,8		
Ужин 2	Кисломолочный продукт №698	200	180	5,0	4,4	7,0	92,5	698	2004
		5	5	0,0	0,0	4,9	19,4		
		30	30	2,3	0,9	15,0	77,7		
		Всего за день:			100,6	68,5	462,7	2 889,2	
		ДОПОИТАНИЕ Булочка Ванильная 100 гм							

Шеф-повар М.А. Муравьева



Утверждаю:
Директор ГКОУ «Урюпинская кадетская школа имени генерал-лейтенанта С.И. Горшкова»
А.В. Абрамов
2023 год

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

26.09.2023

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	7-11 лет	12-18 лет	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	Каша молочная рисовая вязкая с маслом №302	200	250	6,8	9,1	54,1	326,7	302
	Бутерброд с сыром №3	50	50	4,6	10,5	14,7	171,4	3
	Кофейный напиток на молоке №692	200	200	2,3	1,3	25,9	123,5	692
	БАТОН	50	60	4,6	1,8	30,1	155,4	
ДОПИТАНИЕ								
Лапшеник с творогом с соусом молочным (сладким) №208/596		200	200	19,3	13,5	52,1	409,1	208/596
Чай с сахаром и лимоном		220	220	0,2	0	15,2	62,1	686
								2004

Лапшеник с творогом с соусом молочным (сладким) №208/596

Обед	Консервы овощные закусочные (икра кавачковая) №101	60	100	1,9	9,2	8,0	123,2	101	2004
	Суп из овощей №135	200	250	1,9	3,7	11,0	85,4	135	2004
	Котлеты ТТК №61	90	100	15,9	22,3	21,0	303,3	ТТК №61	
	Картофельное пюре с маслом №520	150	180	3,8	5,6	25,7	167,7	520	2004
	Компот из яблок ТТК №51	200	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51	
	Хлеб пшеничный	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
	Хлеб пеклеальный	80	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
	Итого: 62.03								
Полдник	Кекс столичный №793	100	150	9,2	29,2	89,1	661,1	793	2004
	Сок фруктовый №707	200	200	1,0	0,2	19,6	89,2	707	2004

Ужин	Лапшеник с творогом с соусом молочным (сладким) №208/596	230	300	23,2	16,2	62,5	490,9	208/596	2011
	Чай с сахаром и лимоном №686	220	220	0,2	0,0	15,2	62,1	686	2004
	Хлеб пшеничный	50	80	5,9	0,5	38,9	183,8		

Ужин 2	Кисломолочный продукт №698	200	180	5,0	4,4	7,4	94,3	698	2004
	Батон	30	30	2,3	0,9	15,0	77,7		
				111,1	109,9	514,1	3 510,6		

Шеф-повар М.А. Муравьева



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

27.09.2023

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	7-11 лет	12-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	Каша молочная пшеница вязкая с маслом №302	200	250	9,5	10,4	53,5	345,9	302	2004
	Бутерброд с повидлом №2	100	100	3,3	7,3	51,1	277,3	2	2004
	Чай с молоком или сливками (молоко) №378	200	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378	2011
	ДОПОЛНЕНИЕ								
	Омлет натуральный №340	150	20,5	28,6	3,9	355,0	340	2004	
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,2	17,0	80,4			
	Компот из смеси сухофруктов ТТК№53	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК№53		
Обед	Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	60	100	1,6	0,1	8,9	42,8		
	Суп картофельный №133	200	250	2,4	2,2	19,4	108,0	133	2004
	Котлета из говядины с капустой ТТК №76	90	100	15,6	23,2	13,6	175,3	ТТК №76	
	Рагу овощное №541	150	180	3,6	7,6	20,5	169,7	541	2004
	Компот из свежих плодов ТТК №52	200	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52	
	Хлеб пшеничный	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
	Хлеб пекленый	70	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
	Итого: 62.03								
Полдник	Плошка (слоба обыкновенная) №766	100	150	12,1	7,1	84,0	458,0	766	2004
	Компот из изюма ТТК №51	200	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51	
Ужин	Котлета рыбная Любительская ТТК №63	90	100	11,2	10,0	12,3	176,3	ТТК №63	
	Каша рассыпчатая с овощами (рисовая) №166	150	200	5,3	5,5	52,9	281,9	166	2011
	Напиток лимонный ТТК №54	200	200	0,1	0,0	16,7	69,5	ТТК №54	
	Хлеб пшеничный	60	70	5,1	0,4	34,0	160,8		
	ХЛЕБ ПЕКЛЕНАЯ	30	30	1,9	0,3	12,3	59,4		
Ужин 2	Кисломолочный продукт №698	180	180	4,8	4,4	18,8	137,9	698	2004
	Батон	30	30	2,3	0,9	15,0	77,7		
				94,5	91,7	549,5	3 415,4		

Шеф-повар М.А.Муравьева



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

28.09.2023

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	7-11 лет	12-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	Каша молочная манная жидкая с маслом №311	200	250	7,0	9,2	41,8	279,0	311	2004
	Яйцо вареное вкрутую №337	1 шт		5,4	4,9	0,3	67,1	337	2004
	Какао с молоком №382	200	200	3,8	3,0	24,5	141,1	382	2011
	Хлеб пшеничный	60	70	5,1	0,4	34,0	160,8		
	ДОПОЛНЕНИЕ								
	Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным (сладким) №315/596	200		12,6	11,0	67,7	411,4	№315/596	2004
	Чай с сахаром №685	200		0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Обед	Овощи по сезону (отваренные), отруби соевые, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соевый, морковь отварная и т.д.)	60	100	1,6	0,1	8,9	42,8		
	Щи из свежей капусты с картофелем №124	200	250	1,7	3,7	8,7	75,7	124	2004
	Фрикадельки мясные в соусе №469	90/30	100/30	17,9	20,0	19,3	296,5	ТТК №60	
	Каша гречневая вязкая №302	150	180	5,2	5,7	23,8	166,3	302	2004
	Компот из смеси сухофруктов ТТК №53	200	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53	
	Хлеб пшеничный	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
	Хлеб пеклеваемый	50	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
	Итого №62.03								
	Фрукты свежие №341	200	200	1,7	0,4	15,7	83,4	341	2011
	Кисель из повидла №647	200	200	0,1	0,0	28,2	110,3	647	2004
Ужин	Консервы овощные закусочные (икра кабачковая) №101	100	100	1,9	9,2	8,0	123,2	101	2004
	Макароник с печенью ТТК №64	150	200	19,9	22,5	48,4	453,7	ТТК №64	
	Чай с сахаром каркаде №685	200	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
	Хлеб пшеничный	60	70	5,1	0,4	34,0	160,8		
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ		30	1,9	0,3	12,3	59,4		
Ужин 2	Бутерброд с повидлом №2	20/15	200	4,0	3,4	29,6	165,6	361	2011
	Чай с сахаром и лимоном №686	200/15/5							
ДОПОЛНЕНИЕ: Булочка Дорожная 100 гм									
				87,7	79,2	440,0	2 840,7		

Шеф-повар _____ М.А.Муравьева



Утверждаю:
Директор ГКОУ «Уральская кадетская школа имени генерал-лейтенанта С.И. Горшкова»
С.И. Горшкова
29.09.2023

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

5 день

29.09.2023

Прием пищи	Наименование блюда	7-11 лет	12-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	Консервы овощные закусочные (икра кабачковая) №101	100	100	1,9	9,2	8,0	123,2	101	2004
	Омлет натуральный №340	150	200	19,9	27,9	3,8	346,1	340	2004
	Кофейный напиток на молоке №692	200	200	2,3	1,3	25,9	123,5	692	2004
	Бутерброд с маслом №1	40	40	2,3	7,5	14,7	135,0	1	2004
	Хлеб пшеничный	50	40	3,0	0,2	19,5	91,9		
Допитие									
Запеканка из творога с морковью с соусом молочным №224/2011		200							
Чай с сахаром и лимоном №686		200							

Обед	Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь)	60	100	2,5	7,9	12,6	133,6	78	2004
	Суп из овощей №135	200	250	1,9	3,7	11,0	85,4	135	2004
	Тефтели (1-й вариант) с соусом ТТК №65	120	130	11,6	15,2	19,2	224,6	ТТК №65	
	Каша пшеничная вязкая №302	150	180	4,8	5,7	27,7	180,5	302	2004
	Кисель из повидла №647	200	200	0,1	0,0	28,2	110,3	647	2004
	Хлеб пшеничный	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
	Хлеб пеклеваный	40	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
	Итого: 62,03								
	Ватрушка с повидлом №741	100	150	9,3	4,4	94,5	455,2	741	2004
	Сок фруктовый (яблочный) №707	200	200	1,0	0,2	19,6	89,2	707	2004
Ужин	Птица, тушенная в соусе с овощами ТТК №66	230	280	19,1	22,8	28,4	396,6	ТТК №66	
	Чай с сахаром №685	200	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
	Хлеб пшеничный	40	60	3,9	0,5	24,6	118,7		
	Хлеб пеклеваный	30	60	4,5	0,4	29,2	137,8		
Ужин 2	Кисломолочный продукт №698	180	180	5,0	4,4	7,0	92,5	698	2004
	Сахар порция	5	5	0,0	0,0	4,9	19,4		
	Батон	30	30	2,3	0,9	15,0	77,7		
				111,6	146,5	440,4	3 539,6		

Шеф-повар _____ М.А. Муравьева



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

6 день 30.09.2023

Прием пищи	Наименование блюда	7-11 лет	12-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	Каша молочная пшеница вязкая с маслом №302	200	250	9,5	10,4	53,5	345,9	302	2004
	Бутерброд с сыром №3	50	50	4,6	10,5	14,7	171,4	3	2004
	Чай с сахаром каркаде №685	200	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
	Батон	50	60	4,6	1,8	30,1	155,4		
Обед	Овоши по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь)	60	100	1,6	0,1	8,9	42,8		
	Суп картофельный с макаронными изделиями №140	200	250	2,8	2,2	19,9	111,7	140	2004
	Котлета из говядины с капустой ТТК №76	90	100	15,6	23,2	13,6	175,3	ТТК №76	
	Картофель отварной с маслом №518	150	180	3,5	5,0	28,6	173,1	518	2004
	Компот из свежих плодов ТТК №52	200	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52	
	Хлеб пшеничный	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
	Хлеб пеклеваемый	70	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
	Итого: 62.03								
Полдник	Плошка (слоба обыкновенная) №766	100	150	12,1	7,1	84,0	458,0	766	2004
	Компот из изюма ТТК №51	200	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51	
Ужин	Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным (сладким) №315/596	200/50	250/50	15,1	12,0	81,2	493,7	315/596	2004
	Чай с молоком или сливками (молоко) №378/2011	200	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378	2011
	Хлеб пшеничный	50	100	7,4	0,6	48,7	229,7		
	Итого: 62.03								
Ужин 2	Кисломолочный продукт №698	180	180	5,0	4,4	7,4	94,3	698	2004
	Батон	30	30	2,3	0,9	15,0	77,7		
	Итого: 62.03			92,5	88,0	515,2	3 244,6		

Шеф-повар М.А. Муравьева



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

02.10.2023

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	7-11 лет	12-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	Яйцо вареное вкрутую №337	1	1шт	5,4	4,9	0,3	67,1	337	2004
	Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	200	250	6,9	9,6	43,2	287,0	175	2011
	Кофейный напиток на молоке №692	200	200	2,3	1,3	25,9	123,5	692	2004
	Хлеб пшеничный	60	70	5,1	0,4	34,0	160,8		
	ДОПОЛНЕНИЕ								
	Омлет натуральный №140	150	12,6	11	67,7	411,4	315/596	2004	
	Хлеб пшеничный	30	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004	
	Компот из смеси сухофруктов ТТК№53	200							
Обед	Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	60	100	1,6	0,1	8,9	42,8		
	Суп картофельный с бобовыми (горох) №139	200	250	5,7	4,0	18,9	134,9	139	2004
	Тефтели (1-й вариант) с соусом ТТК №65	120	130	11,6	15,2	19,2	224,6	ТТК №65	
	Макаронные изделия отварные (рожки) №516	150	200	7,5	5,9	45,2	262,6	516	2004
	Кисель из повидла №647	200	200	0,1	0,0	28,2	110,3	647	2004
	Хлеб пшеничный	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
	Хлеб пеклепаний	70	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
	Итого: 62,03								
	Ватрушка с повидлом №741	100	150	9,3	4,4	94,5	455,2	741	2004
	Сок фруктовый (мультифруктовый) №707	200	200	0,6	0,0	32,0	131,9	707	2004
Ужин	Вареники ленивые отварные №218/2011	200	250	39,4	19,4	38,7	497,2	218	2011
	Соус молочный (сладкий) №596	50	50	0,9	2,2	6,7	50,8	596	2004
	Чай с сахаром №685	200	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
	Хлеб пшеничный	50	100	7,4	0,6	48,7	229,7		
Ужин 2	Кисломолочный продукт (кефир) №698	180	180	5,0	4,4	7,0	92,5	698	2004
	Батон	30	5	0,0	0,0	4,9	19,4		
	Сахар порция	5	30	2,3	0,9	15,0	77,7		
				129,0	86,6	508,1	3 347,6		

Шеф-повар М.А. Муравьева



Утверждаю: Директор КСХУ «Урюпинская кадетская школа имени генерал-лейтенанта С.И. Горшкова» А.В.Абрамов 09 2023 год.

9 день 03.10.2023

Прием пищи	Наименование блюда	7-11 лет	12-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборные рецептур
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями №160	250	300	6,9	5,7	25,2	180,8	160	2004
	Бутерброд с повидлом №2	55	55	2,3	3,7	27,3	149,5	2	2004
	Какао с молоком №382	200	200	3,8	3,0	24,5	141,1	382	2011
ДОПОЛНЕНИЕ									
Лашевник с творогом с соусом молочным (сладким) №208/596		200	19,3	13,5	52,1	409,1	208/596	2011	
Чай с сахаром и лимоном		220	0,2	0	15,2	62,1	686	2004	

Обед	Овощи по сезону (отулец свежий, отулец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь)	60	100	1,6	0,1	8,9	42,8		
	Щи из свежей капусты с картофелем №124	200	250	1,7	3,7	8,7	75,7	124	2004
	Фрикадельки мясные в соусе ТТК №60	120	130	17,9	20,0	19,3	296,5	ТТК №60	
	Рис отварной ТТК №69	150	180	4,5	13,5	46,8	327,3	ТТК №69	
	Компот из свежих плодов ТТК №52	200	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52	
	Хлеб пшеничный	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
	Хлеб пеклеваемый	70	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
Итого: 62.03									
Полдник	Фрукты свежие (яблоко) №338/2011	200	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
	Компот из изюма ТТК №51	200	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51	

Ужин	Икра свекольная №78	60	100	2,7	7,9	14,1	139,2	78	2004
	Котлета рыбная Любительская ТТК №63	90	100	11,2	10,0	12,3	176,3	ТТК №63	
	Картофель отварной с маслом №518	150	180	3,5	5,0	28,6	173,1	518	2004
	Напиток лимонный ТТК №54	200	200	0,1	0,0	16,7	69,5	ТТК №54	
	Хлеб пшеничный	60	70	5,1	0,4	34,0	160,8		

Ужин 2	Кисломолочный продукт (сметана) №698	180	180	4,8	4,4	18,8	137,9	698	2004
	Батон	30	30	2,3	0,9	15,0	77,7		
Булочка Ванильная 100г				76,6	81,8	438,4	2 810,2		

Шеф-повар М.А.Муравьева



«Урюпинская кадетская школа имени генерал-лейтенанта С.И. Горшкова»
04.10.2023

10 день

Прим. пищи	Наименование блюда	7-11 лет	12-18 лет	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры	Сборник рецептов
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	Каша молочная манная жидкая с маслом №311	200	250	7,0	9,2	41,8	279,0	311	2004
	Бутерброд с сыром №3	50	50	4,6	10,5	14,7	171,4	3	2004
	Чай с сахаром и лимоном №686	220	220	0,3	0,0	15,2	63,1	686	2004
	Батон	30	40	3,1	1,2	20,0	103,6		
ДОПОЛНЕНИЕ									
	Завскалка рисовая с творогом			20,5	28,6	3,9	355,0	340	2004
	с соусом молочным сладким №315/596	200		2,6	0,2	17,0	80,4		
	Чай с сахаром с лимоном	200		0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53	

Обед	Овоши по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	60	100	1,6	0,1	8,9	42,8		
		200	250	1,9	3,7	11,0	85,4	135	2004
	Суп из овощей №135	150	200	14,1	22,7	37,2	409,5	ТТК №67	
	Плов из гречки ТТК №67	200	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53	
	Компот из смеси сухофруктов ТТК №53	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
	Хлеб пшеничный	70	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
	Хлеб пеклепанный								
	Итого: 62.03								
Полдник	Плюшка (слобда обыкновенная) №766	100	150	12,1	7,1	84,0	458,0	766	2004
	Сок фруктовый (ананасовый) №707	200	200	0,6	0,2	22,9	100,9	707	2004

Ужин	Запеканка из творога с морковью №224/2011	200	250	30,0	25,5	59,7	593,0	224	2011
		50	50	0,9	2,2	6,7	50,8	596	2004
		200	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
		50	100	7,4	0,6	48,7	229,7		
Ужин 2	Кисломолочный продукт №698	180	180	5,0	4,4	7,4	94,3	698	2004
		30	30	2,3	0,9	15,0	77,7		
				107,0	94,5	519,8	3 374,3		

Шеф-повар  М.А. Муравьева



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

510.2023

11 день

Прим пищи	Наименование блюда	7-11 лет	12-18 лет	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
				Белки, г	Жиры, г			
Завтрак	Каша молочная пшеница вязкая с маслом №302	200	250	9,5	10,4	53,5	345,9	302 2004
	Бутерброд с повидлом №2	100	100	3,3	7,3	51,1	277,3	2 2004
	Кофейный напиток на молоке №692	200	200	2,3	1,3	25,9	123,5	692 2004
	ДОПОЛНЕНИЕ							
	Омлет натуральный №340	150		12,6	11,0	67,7	411,4	№315/596 2004
	Хлеб пшеничный	30		0,2	0,0	15,0	60,5	685 2004
	Компот из смеси сухофруктов ТТК №53	200						
Обед	Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	60	100	2,5	7,9	12,6	133,6	78 2004
	Суп картофельный с макаронными изделиями №140	200	250	2,8	2,2	19,9	111,7	140 2004
	Рыба, тушеная в томате с овощами ТТК №78	120	130	19,4	12,0	3,5	128,1	ТТК №78
	Рис отварной ТТК №69	150	180	4,5	13,5	46,8	327,3	ТТК №69
	Кисель из повидла №647	200	200	0,1	0,0	28,2	110,3	647 2004
	Хлеб пшеничный	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
	Хлеб пеклеваный	70	70	4,5	0,6	28,8	138,5	
	Итого: 62.03							
	Фрукты свежие №341/2011	200	200	1,7	0,4	15,7	83,4	341 2011
	Напиток лимонный ТТК №54	200	200	0,1	0,0	16,7	69,5	ТТК №54
Ужин	Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100	100	1,6	0,1	8,9	42,8	
	Жаркое по-деревенски ТТК №48	150	200	14,4	29,8	22,9	366,9	ТТК №48
	Чай с сахаром каркаде №685	200	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685 2004
	Хлеб пшеничный	50	70	5,1	0,4	34,0	160,8	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ		30	1,9	0,3	12,3	59,4	
Ужин 2	Батон	30	180	5,0	4,4	7,0	92,5	698 2004
	Кисломолочный продукт №698	180	5	0,0	0,0	4,9	19,4	
	Сахар порция	5	30	2,3	0,9	15,0	77,7	
	ДОПОЛНЕНИЕ Булочка Дорожная 100 гм							
				90,1	72,5	429,7	2 743,6	

Шеф-повар _____ М.А.Муравьева



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

12 день 06.10.2023

Прим. пищи	Наименование блюда	7-11 лет	12-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	Суп молочный с крупой (геркулесовой) №161	250	300	6,4	6,4	19,6	162,4	161	2004
	Бутерброд с повидлом №2	60	60	2,4	7,3	27,3	181,5	2	2004
	Чай с молоком или сливками (молоко) №378	200	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378	2011
	ДОПУЩАЮТ								
	Лапшеник с творогом	200		24,7	22,5	54,2	523,7	224	2011
	Чай с сахаром и лимоном	220		0,2	0	15,2	62,1	686	2004
Обед	Овощи по сезону (отваренные свежие, отваренные соевые, капуста квашеная, свекла отварная, помидоры свежие, помидоры соевые, морковь)	60	100	1,6	0,1	8,9	42,8		
	Щи из свежей капусты с картофелем №124	200	250	1,7	3,7	8,7	75,7	124	2004
	Фрикадельки мясные в соусе ТТК №60	120	130	17,9	20,0	19,3	296,5	ТТК №60	
	Картофель отварной с маслом №518	150	180	3,5	5,0	28,6	173,1	518	2004
	Компот из свежих плодов №631	200	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52	
	Хлеб пшеничный	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
	Хлеб пшеничный	70	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
	Итого: 62,03								
	Кефир столовый №793	100	150	9,2	29,2	89,1	661,1	793	2004
	Кисель из повидла №647	200	200	0,1	0,0	28,2	110,3	647	2004
Ужин	Запеканка рисовая с творогом №315	200	250	14,2	9,8	74,5	442,9	315	2004
	Соус молочный (сладкий) №596	50	50	0,9	2,2	6,7	50,8	596	2004
	Напиток лимонный ТТК №54	200	200	0,1	0,0	16,7	69,5	ТТК №54	
	Хлеб пшеничный	50	100	7,4	0,6	48,7	229,7		
Ужин 2	Кисломолочный продукт №698	180	180	5,0	4,4	7,4	94,3	698	2004
	Батон	30	30	2,3	0,9	15,0	77,7		
				82,7	75,4	535,7	3 163,7		

Шеф-повар М.А. Муравьева



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

13 день 07.10.2023

Прием пищи	Наименование блюда	7-11 лет	12-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	Консервы овощные закусочные (икра кабачковая) №101	100	100	1,9	9,2	8,0	123,2	101	2004
	Омлет натуральный №340	150	200	19,9	27,9	3,8	346,1	340	2004
	Бутерброд с маслом №1/2011	50	50	3,1	7,5	19,6	158,0	1	2011
	Какао с молоком №382	200	200	3,8	3,0	24,5	141,1	382	2011
Обед	Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	60	100	1,6	0,1	8,9	42,8		
	Суп картофельный с бобовыми (горох) №139	200	250	5,7	4,0	18,9	134,9	139	2004
	Котлеты ТТК №61	90	100	15,9	22,3	21,0	303,3	ТТК №61	
	Макаронные изделия отварные (рожки) №516	150	180	6,7	5,3	40,7	236,2	516	2004
	Компот из смеси сухофруктов ТТК №53	200	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53	
	Хлеб пшеничный	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
	Хлеб пеклеванный	70	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
	Итого: 62.03								
	Фрукты свежие (яблоко) №338/2011	200	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
	Компот из яблок ТТК №51	200	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51	
Ужин	Икра свекольная №78	100	100	2,7	7,9	14,1	139,2	78	2004
	Запеканка из печени с рисом №482	150	200	21,6	26,2	32,4	451,8	ТТК №68	
	Чай с сахаром №685	200	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
	Хлеб пшеничный	50	70	5,1	0,4	34,0	160,8		
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ		30	1,9	0,3	12,3	59,4		
Ужин 2	Чай с молоком или сливками (молоко) №378	200	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378	2011
	Бутерброд с повидлом №2	20/15	20/15	1,6	0,1	19,2	82,4	2	2004
	Итого: 102,6			102,6	95,8	458,6	3 122,5		

ДОПОЛНЕНИЕ БУЛОЧКА Домашняя 100 гм

Шеф-повар М.А.Муравьева



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

08.10.2023

14 день

Прием пищи	Наименование блюда	7-11 лет	12-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом №475	200	250	6,9	9,6	43,2	287,0	175	2011
	Бутерброд с сыром №3	50	50	4,6	10,5	14,7	171,4	3	2004
	Кофейный напиток на молоке №692	200	200	2,3	1,3	25,9	123,5	692	2004
	Батон	50	60	4,6	1,8	30,1	155,4		
Обед	Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	60	100	1,6		0,1	8,9		
	Суп из овощей №135	200	250	1,9	3,7	11,0	85,4	135	2004
	Тефтели (1-й вариант) с соусом ТТК №65	120	130	11,6	15,2	19,2	224,6	ТТК №65	
	Каша гречневая вязкая №302	150	180	5,2	5,7	23,8	166,3	302	2004
	Кисель из повидла №647	200	200	0,1	0,0	28,2	110,3	647	2004
	Хлеб пшеничный	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
	Хлеб пеклепанный	70	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
	Итого:								
Полдник	Ватрушка с повидлом №741	100	150	9,3	4,4	94,5	455,2	741	2004
	Сок фруктовый (ананасовый) №707	200	200	0,6	0,2	22,9	100,9	707	2004
Ужин	Лапшеник с творогом с соусом молочным (сладким) №208/596	250	300	23,2	16,2	62,5	490,9	208/596	2011
	Чай с молоком или сливками (молоко) №378/2011	200	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378	2011
	Хлеб пшеничный	50	100	7,4	0,6	48,7	229,7		
Ужин 2	Кисломолочный продукт (сметана) №698	180	180	4,8	4,4	18,8	137,9	698	2004
	Батон	30	30	2,3	0,9	15,0	77,7		
	Итого:			112,1	119,4	515,8	3 604,3		

ДОПИТАНИЕ

Шеф-повар _____ М.А. Муравьева