

Утверждаю: Директор
ГКОУ "Урожайская кадетская
школа имени генерал-лейтенанта
С.И. Горшкова"
А.В. Абрамов
1.09.2026

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным шестизачасовым питанием обучающихся 7-11 лет

2 Вариант 1.09.2026

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
Завтрак					
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ №96	10	0,08	7,25	0,13	66,10
СЫР ПОРЦИОННЫЙ №97	15	3,48	4,43	0,00	54,60
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №160	250	5,25	4,87	20,20	146,27
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200	2,02	1,26	25,52	121,65
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	117,50
Итого за прием пищи:	525	14,78	18,31	70,00	506,12
II Завтрак					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №341	200	1,80	0,40	16,20	86,00
Итого за прием пищи:	200	1,80	0,40	16,20	86,00
Допитание 7-11 лет					
Яичное блюдо (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	150				
Бутерброд с маслом	30/10				
Чай с сахаром и лимоном	200				
Итого за прием пищи:	390	23,57	35,44	29,10	528,98
Обед					
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	3,01	0,19	6,31	38,80
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ОТВАРНОЙ ПТИЦЕЙ №110	200/10	10,86	9,03	11,75	172,46
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ №431	106/50	28,34	21,10	11,61	351,87
БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ №514	200	20,72	6,78	43,30	317,29
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №348	200	0,45	0,10	27,29	112,56
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,74	0,60	28,98	141,00
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,66	0,72	23,94	118,20
Итого за прием пищи:	986	71,78	38,52	153,18	1 252,18
Полдник					
СОК ФРУКТОВЫЙ №707	200	1,00	0,20	20,20	86,00
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С ЯБЛОКАМИ №738/765	120	6,67	6,25	53,43	297,85
Итого за прием пищи:	320	7,67	6,45	73,63	383,85
Ужин					
ЗАКУСКА ИЗ СЕЛЬДИ С ЛУКОМ И МАСЛОМ №89	100	8,43	16,84	3,68	200,54
КОТЕЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №499	100	14,43	19,80	13,65	290,94
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ №520	200	4,11	6,13	28,33	185,38
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №685	200	0,19	0,05	14,56	58,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	117,50
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50	3,05	0,60	19,95	98,50
Итого за прием пищи:	700	34,16	43,92	104,32	950,91
Ужин 2					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ №698	200	5,80	5,00	8,40	108,00
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ №770	120	8,08	15,21	67,54	439,60
Итого за прием пищи:	320	13,88	20,21	75,94	547,60
Всего за день:		144,07	127,81	493,27	3 726,66
Ответственное лицо					

Сборник рецептур
Сборник рецептур
Сборник рецептур

Ответственное лицо



Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным шестизачасовым питанием обучающихся 7-11 лет

3 Вариант 2.09.2026

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
Завтрак							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ №96	10	0,08	7,25	0,13	66,10	96	2004
СЫР ПОРЦИЯ №97	15	3,48	4,43	0,00	54,60	97	2004
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ №311	200	8,00	12,12	34,80	280,96	311	2004
КАКАО С МОЛОКОМ №693	200	3,38	3,10	23,73	137,34	693	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	117,50	ТТК № 6	2004
Итого за прием пищи:	475	18,89	27,40	82,81	656,50		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №338	200	0,78	0,78	19,01	91,18	338	2011
Итого за прием пищи:	200	0,78	0,78	19,01	91,18		
Допитание 7-11 лет							
Запеканка из творога с морковью со стуженным молоком	150/20						
Напиток из плодов шиповника	200						
Итого за прием пищи:	370	19,99	17,51	65,38	513,58		
Обед							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	1,53	0,11	8,96	42,78	ТТК № 5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ ПТИЦЕЙ №133	200/10	11,16	8,29	16,29	184,66	133	2004
ГУЛЯШ №437	100/50	29,35	27,38	4,38	381,38	437	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №332	200	7,45	5,49	45,26	261,02	332	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №631	200	0,16	0,16	26,99	110,94	631	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,74	0,60	28,98	141,00	ТТК № 6	2004
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,66	0,72	23,94	118,20	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	980	58,05	42,75	154,80	1 239,98		
Полдник							
СОК ФРУКТОВЫЙ №707	200	1,00	0,20	20,20	86,00	707	2004
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ №741	123	15,64	8,20	51,98	346,20	741	2004
Итого за прием пищи:	323	16,64	8,40	72,18	432,20		
Ужин							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	0,80	0,10	2,50	14,00	ТТК № 4	
МЯСО ОТВАРНОЕ №411	100	29,34	25,15	0,59	345,52	411	2004
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ №216	200	4,21	16,92	31,77	297,42	216	2004
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №705	200	0,66	0,27	28,73	132,51	705	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	240	0,93	0,93	22,81	109,42	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	117,50	ТТК № 6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50	3,05	0,60	19,95	98,50	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	940	42,94	44,47	130,50	1 114,87		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ №698	200	5,80	5,00	8,00	106,00	698	2004
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА (С ИЗЮМОМ) №773	120	9,47	7,10	70,18	383,10	773	2004
Итого за прием пищи:	320	15,27	12,10	78,18	489,10		
Всего за день:		152,57	135,90	537,48	4 023,83		
Ответственное лицо							

Ответственное лицо _____

Утверждаю: Директор
ГКОУ "Уролинская кадетская
школа имени генерал-лейтенанта
С.И. Горшкова"
А.В. Абрамов
1.09.2026

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным шестипятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет

4 Вариант 3.09.2026

4 Вариант 3.09.2026		Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов		
Завтрак									
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ №96			10	0,08	7,25	0,13	66,10	96	2004
СЫР ПОРЦИЯ №97			15	3,48	4,43	0,00	54,60	97	2004
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ №358			200/30	40,82	25,48	39,93	560,33	358	2004
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ №685			200	0,19	0,05	14,56	58,05	685	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ			50	3,95	0,50	24,15	117,50	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:			505	48,52	37,71	78,77	856,58		
II Завтрак									
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №338			200	3,00	1,00	42,00	192,00	338	2011
Итого за прием пищи:			200	3,00	1,00	42,00	192,00		
Допитание 7-11 лет									
Пудинг из творога с рисом со сгущенным молоком			150/20						
Компот из свежих плодов (яблок)			200						
Итого за прием пищи:			370	20,30	16,64	51,18	440,19		
Обед									
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ			100	0,80	0,10	2,50	14,00	ТТК № 4	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ №124			200	2,16	2,99	7,61	66,47	124	2004
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №499			100	14,43	19,80	13,65	290,94	499	2004
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №297			186	5,56	5,58	39,68	231,27	297	2004
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ №348			200	1,01	0,06	24,41	103,06	348	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ			60	4,74	0,60	28,98	141,00	ТТК № 6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ			60	3,66	0,72	23,94	118,20	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:			906	32,36	29,85	140,77	964,94		
Полдник									
СОК ФРУКТОВЫЙ №707			200	1,00	0,20	20,20	86,00	707	2004
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ №738			120	7,68	6,83	48,11	285,05	738	2004
Итого за прием пищи:			320	8,68	7,03	68,31	371,05		
Ужин									
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ			100	1,10	0,20	3,80	24,00	ТТК № 27	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ №466			105/50	15,85	18,02	11,18	272,13	466	2004
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ №224			200	3,84	20,08	17,96	269,66	224	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №639			200	0,55	0,09	30,84	127,54	639	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ			50	3,95	0,50	24,15	117,50	ТТК № 6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ			50	3,05	0,60	19,95	98,50	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:			755	28,34	39,49	107,88	909,33		
Ужин 2									
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ			200	5,40	5,00	21,60	158,00	698	2004
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ №770			120	8,08	15,21	67,54	439,60	770	2004
Итого за прием пищи:			320	13,48	20,21	89,14	597,60		
Всего за день:				134,38	135,29	526,87	3 891,50		
Ответственное лицо									

Ответственное лицо

Утверждаю: Директор
ГКОУ "Урюпинская кадетская
школа имени генерал-лейтенанта
С.И. Горшкова"
Место: Урюпинск
Генерал-майор
С.И. Горшков
А.В. Абрамов
1.09.2026

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным шестизачевым питанием обучающихся 7-11 лет

5 Вариант 4.09.2026

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
Завтрак					
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ №96	10	0,08	7,25	0,13	66,10
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1	7,89	7,14	0,44	97,47
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ РИСОВОЙ №161	250	4,10	4,71	18,66	133,79
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200	2,02	1,26	25,52	121,65
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	117,50
Итого за прием пищи:	511	18,04	20,86	68,90	536,51
II Завтрак					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №341	200	1,80	0,40	16,20	86,00
Итого за прием пищи:	200	1,80	0,40	16,20	86,00
Допитание 7-11 лет					
Лапшевник с творогом со сметаной	150/10				
Чай с сахаром и лимоном	200				
Итого за прием пищи:	360	27,49	19,65	36,08	436,97
Обед					
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	1,10	0,20	3,80	24,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ОТВАРНОЙ ПТИЦЕЙ №140	200/10	11,47	8,30	16,75	187,82
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ №371	100	18,88	1,08	0,32	86,79
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №125	200	3,87	7,30	31,11	206,02
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №348	200	0,45	0,10	27,29	112,56
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,74	0,60	28,98	141,00
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,66	0,72	23,94	118,20
Итого за прием пищи:	930	44,17	18,30	132,19	876,39
Полдник					
СОК ФРУКТОВЫЙ №707	200	1,00	0,20	20,20	86,00
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С ЯБЛОКАМИ №738/765	120	6,67	6,25	53,43	297,85
Итого за прием пищи:	320	7,67	6,45	73,63	383,85
Ужин					
ЗАКУСКА ИЗ СЕЛЬДИ С ЛУКОМ И МАСЛОМ №89	100	8,43	16,84	3,68	200,54
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №436	250	26,85	26,95	24,04	446,69
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200/15/7	0,25	0,06	14,75	60,29
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №341	200	1,80	0,40	16,20	86,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	117,50
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50	3,05	0,60	19,95	98,50
Итого за прием пищи:	872	44,33	45,35	102,77	1 009,52
Ужин 2					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ №698	200	5,80	5,00	8,40	108,00
ПШОШКА (СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ) №766	120	9,72	5,76	69,53	369,24
Итого за прием пищи:	320	15,52	10,76	77,93	477,24
Всего за день:		131,53	102,12	471,62	3 369,51
Ответственное лицо					

Сборник рецептур
Сборник рецептур

Утверждаю: Директор
ГКОУ "Урюпинская кадетская
школа имени генерал-лейтенанта
С.И. Горшкова"
А.В. Абрамов
1.09.2026

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным шестиразовым питанием обучающихся 7-11 лет

6 Вариант		5.09.2026					
Пример пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
Завтрак							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ №96	10	0,08	7,25	0,13	66,10	96	2004
СЫР ПОРЦИЯ №97	15	3,48	4,43	0,00	54,60	97	2004
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №340	200	30,70	38,00	4,01	480,71	340	2004
КАКАО С МОЛОКОМ №693	200	3,38	3,10	23,73	137,34	693	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	117,50	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	475	41,59	53,28	52,02	856,25		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №338	200	0,78	0,78	19,01	91,18	338	2011
Итого за прием пищи:	200	0,78	0,78	19,01	91,18		
Полдник							
ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	7,70	119,00	ТТК № 11	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ ПТИЦЕЙ №133	200/10	11,16	8,29	16,29	184,66	133	2004
ТЕФТЕЛИ 2-й ВАРИАНТ №462	105/50	15,67	33,38	19,47	442,34	462	2004
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ С МАСЛОМ №520	200	4,11	6,13	28,33	185,38	520	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №631	200	0,16	0,16	27,03	111,13	631	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,74	0,60	28,98	141,00	ТТК № 6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,66	0,72	23,94	118,20	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	985	41,40	58,18	151,74	1 301,71		
Ужин							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	1,10	0,20	3,80	24,00	ТТК № 27	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №492	240	45,70	42,23	43,64	738,40	492	2004
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ №636	200	0,44	0,10	32,97	136,97	636	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	117,50	ТТК № 6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50	3,05	0,60	19,95	98,50	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	640	54,24	43,63	124,51	1 115,37		
Ужин 2							
ЙОГУРТ	200	5,60	5,00	9,02	113,02	698	2004
ПЕЧЕНЬЕ	100	7,50	9,80	74,40	417,00	582	2021
КОНФЕТЫ	70	1,75	2,80	57,40	259,00	ТТК № 474	
Итого за прием пищи:	370	14,85	17,60	140,82	789,02		
Всего за день:		161,36	183,47	582,70	4 656,53		

Ответственное лицо

Утверждаю: Директор
ГКОУ "Урюпинская кадетская
школа имени генерал-лейтенанта
С.И. Горшкова"
А.В. Абрамов
1.09.2026

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным шестизачасовым питанием обучающихся 7-11 лет

7 Вариант 6.09.2026

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
Завтрак					
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ №96	10	0,08	7,25	0,13	66,10
СЫР ПОРЦИЯ №97	15	3,48	4,43	0,00	54,60
КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ №311	200	8,26	13,11	32,17	280,30
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №697	200	5,63	4,85	9,31	104,76
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	117,50
Итого за прием пищи:	475	21,40	30,14	65,76	623,26
II Завтрак					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №338	200	3,00	1,00	42,00	192,00
Итого за прием пищи:	200	3,00	1,00	42,00	192,00
Полдник					
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	1,10	0,20	3,80	24,00
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ С ОТВАРНОЙ ПТИЦЕЙ №116	200/10	11,54	9,18	16,39	195,52
ЧАХОХБИЛИ №491	150	32,85	30,39	9,50	444,46
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ №224	200	3,84	20,08	17,96	269,66
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №639	200	0,55	0,09	30,84	127,54
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,74	0,60	28,98	141,00
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	60	3,66	0,72	23,94	118,20
Итого за прием пищи:	980	58,28	61,26	131,41	1 320,38
Ужин					
СОК ФРУКТОВЫЙ №707	200	1,00	0,20	20,20	86,00
ПЕЧЕНЬЕ	100	7,50	9,80	74,40	417,00
Итого за прием пищи:	300	8,50	10,00	94,60	503,00
Ужин 2					
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	0,80	0,10	2,50	14,00
КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ С БЕЛЮКАЧНОЙ КАПУСТОЙ №455	100	12,67	15,35	13,42	242,98
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №332	200	7,45	5,49	45,26	261,02
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №685	200	0,19	0,05	14,56	58,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	117,50
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,05	0,60	19,95	98,50
Итого за прием пищи:	700	28,11	22,09	119,84	792,05
Ужин 2					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,40	5,00	21,60	158,00
ПЕЧЕНЬЕ	100	7,50	9,80	74,40	417,00
КОНФЕТЫ	70	1,75	2,80	57,40	259,00
Итого за прием пищи:	370	14,65	17,60	153,40	834,00
Всего за день:		133,94	142,09	607,01	4 264,69

Ответственное лицо

Утверждаю: Директор
ГКОУ "Урюпинская кадетская
школа имени генерал-лейтенанта
С.И. Горюхова"
А.В. Абрамов
1.09.2026

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным шестизачасовым питанием обучающихся 7-11 лет

8 Вариант		7.09.2026				Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		№ рецеп-туры		Сборник рецептов	
Прием пищи, наименование блюда				Масса порции									
				Завтрак									
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ №96				10	0,08	7,25	0,13	66,10	96	2004			
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ №311				200	6,91	7,77	35,93	241,91	311	2004			
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2				15/5/20	1,31	3,78	20,32	118,30	2	2004			
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №685				200	0,19	0,05	14,56	58,05	685	2004			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ				50	3,95	0,50	24,15	117,50	ТТК № 6				
Итого за прием пищи:				500	12,44	19,35	95,09	601,86					
				II Завтрак									
ФРУКТЫ СВЕЖИ №338				200	0,78	0,78	19,01	91,18	338	2011			
Итого за прием пищи:				200	0,78	0,78	19,01	91,18					
Допитание 7-11 лет													
Запеканка из творога с морковью со стуженым молоком				150/10							сборник рецептов или Т		
Напиток из плодов шиповника				200							сборник рецептов или Т		
Итого за прием пищи:				360	27,49	19,65	36,08	436,97					
				Обед									
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ				100	0,80	0,10	2,50	14,00	ТТК № 4				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ №139				200	4,73	3,56	15,91	120,16	139	2004			
ГУЛЯШ №437				100/50	29,35	27,38	4,38	381,38	437	2004			
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №297				200	11,23	7,50	50,76	315,05	297	2004			
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №348				200	0,45	0,10	27,29	112,56	348	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ				60	4,74	0,60	28,98	141,00	ТТК № 6				
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ				60	3,66	0,72	23,94	118,20	ТТК № 7				
Итого за прием пищи:				970	54,96	39,96	153,76	1 202,35					
				Полдник									
СОК ФРУКТОВЫЙ №707				200	1,00	0,20	20,20	86,00	707	2004			
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ №741				123	15,64	8,20	51,98	346,20	741	2004			
Итого за прием пищи:				323	16,64	8,40	72,18	432,20					
				Ужин									
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ				100	1,53	0,11	8,96	42,78	ТТК № 5				
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ №478				250	19,99	28,91	42,34	509,88	478	2004			
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №705				200	0,66	0,27	28,73	132,51	705	2004			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ				50	3,95	0,50	24,15	117,50	ТТК № 6				
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ				50	3,05	0,60	19,95	98,50	ТТК № 7				
Итого за прием пищи:				650	29,18	30,39	124,13	901,17					
				Ужин 2									
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ №698				200	5,80	5,00	8,00	106,00	698	2004			
ПШОШКА (СЛОБА ОБЫКНОВЕННАЯ) №766				120	9,72	5,76	69,53	369,24	766	2004			
Итого за прием пищи:				320	15,52	10,76	77,53	475,24					
Всего за день:					129,52	109,64	541,70	3 704,00					
Ответственное лицо													

сборник рецептов или ТТК
сборник рецептов или ТТК

Утверждаю: Директор
ГКОУ "Урюпинская кадетская
школа имени генерал-лейтенанта
С.И. Горикова"
А.В. Абрамов
1.09.2026

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным шестизачасовым питанием обучающихся 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	9 Вариант 8.09.2026				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Пищевые вещества						
Завтрак								
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ №96	10	0,08	7,25	0,13	66,10	96	2004	
СЫР ПОРЦИЯ №97	15	3,48	4,43	0,00	54,60	97	2004	
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ №358	230/20	45,94	28,10	38,11	598,23	358	2004	
КАКАО С МОЛОКОМ №693	200	3,38	3,10	23,73	137,34	693	2004	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	117,50	ТТК № 6		
Итого за прием пищи:	525	56,83	43,38	86,12	973,77			
II Завтрак								
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №341	200	1,80	0,40	16,20	86,00	341	2011	
Итого за прием пищи:	200	1,80	0,40	16,20	86,00			
Допитание 7-11 лет								
Яичное блюдо (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	150							сборник рецептур или ТТК сборник рецептур или ТТК сборник рецептур или ТТК
Бутерброд с маслом	30/10							
Компот из свежих плодов (яблок)	200							
Итого за прием пищи:	390	23,52	35,50	32,48	543,96			
Обед								
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	0,80	0,10	2,50	14,00	ТТК № 4		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ОТВАРНОЙ ПТИЦЕЙ №124	200/10	10,66	9,06	7,61	155,17	124	2004	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №374	120/50	23,36	6,17	5,65	172,80	374	2004	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №125	200	3,87	7,30	31,11	206,02	125	2011	
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ №636	200	0,44	0,10	32,97	136,97	636	2004	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,74	0,60	28,98	141,00	ТТК № 6		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	60	3,66	0,72	23,94	118,20	ТТК № 7		
Итого за прием пищи:	1000	47,53	24,05	132,76	944,16			
Полдник								
СОК ФРУКТОВЫЙ №707	200	1,00	0,20	20,20	86,00	707	2004	
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ №738	120	7,68	6,83	48,11	285,05	738	2004	
Итого за прием пищи:	320	8,68	7,03	68,31	371,05			
Ужин								
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	7,70	119,00	ТТК № 11		
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ №466	105/50	15,85	18,02	11,18	272,13	466	2004	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ №302	185	4,96	4,75	30,64	185,27	302	2004	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200/15/7	0,25	0,06	14,75	60,29	686	2004	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	117,50	ТТК № 6		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,05	0,60	19,95	98,50	ТТК № 7		
Итого за прием пищи:	762	29,96	32,83	108,37	852,69			
Ужин 2								
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ №698	200	5,80	5,00	8,40	108,00	698	2004	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ №769	120	8,90	13,99	74,04	457,92	769	2004	
Итого за прием пищи:	320	14,70	18,99	82,44	565,92			
Всего за день:		159,50	126,68	494,20	3 793,59			

Ответственное лицо

Утверждаю: Директор
ГКОУ "Урюпинская кадетская
школа имени генерал-лейтенанта
С.И. Горшкова"
А.В. Абрамов
1.09.2026

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным шестизачасовым питанием обучающихся 7-11 лет

10 Вариант 9.09.2026

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
Завтрак					
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ №96	10	0,08	7,25	0,13	66,10
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1	7,89	7,14	0,44	97,47
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ №311	200	8,00	12,12	34,80	280,96
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №697	200	5,63	4,85	9,31	104,76
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	117,50
Итого за прием пищи:	461	25,55	31,86	68,83	666,79
II Завтрак					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №338	200	0,78	0,78	19,01	91,18
Итого за прием пищи:	200	0,78	0,78	19,01	91,18
Допитание 7-11 лет					
Пудинг из творога с рисом со стуженным молоком	150/20				
Чай с сахаром и лимоном	200				
Итого за прием пищи:	370	20,35	16,58	47,80	425,21
Обед					
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	1,10	0,20	3,80	24,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ №139	200	4,73	3,56	15,91	120,16
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №436	250	26,85	26,95	24,04	446,69
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ №348	200	1,01	0,06	24,41	103,06
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,74	0,60	28,98	141,00
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	60	3,66	0,72	23,94	118,20
Итого за прием пищи:	870	42,09	32,09	121,08	953,11
Полдник					
СОК ФРУКТОВЫЙ №707	200	1,00	0,20	20,20	86,00
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С ЯБЛОКАМИ №738/765	120	6,67	6,25	53,43	297,85
Итого за прием пищи:	320	7,67	6,45	73,63	383,85
Ужин					
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	0,80	0,10	2,50	14,00
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №499	100	14,43	19,80	13,65	290,94
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №297	200	11,23	7,50	50,76	315,05
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №639	200	0,55	0,09	30,84	127,54
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	117,50
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,05	0,60	19,95	98,50
Итого за прием пищи:	700	34,01	28,59	141,85	963,53
Ужин 2					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,40	5,00	21,60	158,00
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ №770	120	8,08	15,21	67,54	439,60
Итого за прием пищи:	320	13,48	20,21	89,14	597,60
Всего за день:		123,58	119,98	513,54	3 656,06

Ответственное лицо

Утверждаю: Директор
 ГКОУ "Урюпинская кадетская
 школа имени генерал-лейтенанта
 С.И.Горшкова"
 А.В.Абрамов
 1.09.2026

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным шестизачасовым питанием обучающихся 7-11 лет
 11 Вариант 10.09.2026

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
Завтрак						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ №96	10	0,08	7,25	0,13	66,10	96
СЫР ПОРЦИЯ №97	15	3,48	4,43	0,00	54,60	97
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ РИСОВОЙ №161	250	4,09	4,71	18,55	133,31	161
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200	2,02	1,26	25,52	121,65	692
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	117,50	ТТК № 6
Итого за прием пищи:	525	13,62	18,15	68,35	493,16	
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №338	200	3,00	1,00	42,00	192,00	338
Итого за прием пищи:	200	3,00	1,00	42,00	192,00	2011
Допитание 7-11 лет						
Лапшевник с творогом со сметаной	150/10					сборник рецептур или Т сборник рецептур или Т
Напиток из плодов шиповника	200					
Итого за прием пищи:	360	27,90	19,84	43,87	482,15	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	3,01	0,19	6,31	38,80	ТТК № 14
РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ №132	200/10	4,79	6,98	14,07	144,43	132
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ №245К	100	18,80	4,98	4,11	136,73	245К
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ №216	200	4,21	16,92	31,77	297,42	216
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №348	200	0,45	0,10	27,29	112,56	348
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,74	0,60	28,98	141,00	ТТК № 6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	60	3,66	0,72	23,94	118,20	ТТК № 7
Итого за прием пищи:	930	39,66	30,49	136,47	989,14	
Полдник						
СОК ФРУКТОВЫЙ №707	200	1,00	0,20	20,20	86,00	707
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ №741	123	15,64	8,20	51,98	346,20	741
Итого за прием пищи:	323	16,64	8,40	72,18	432,20	
Ужин						
ЗАКУСКА ИЗ СЕЛЬДИ С ЛУКОМ И МАСЛОМ №89	100	8,43	16,84	3,68	200,54	89
ТЕФЕЛИ 2-й ВАРИАНТ №462	105/50	15,67	33,38	19,47	442,34	462
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №332	200	7,45	5,49	45,26	261,02	332
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ №699	200	0,12	0,01	23,63	97,37	699
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	117,50	ТТК № 6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,05	0,60	19,95	98,50	ТТК № 7
Итого за прием пищи:	755	38,67	56,82	136,14	1 217,27	
Ужин 2						
ЙОГУРТ	200	5,60	5,00	9,02	113,02	698
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ №769	120	8,90	13,99	74,04	457,92	769
Итого за прием пищи:	320	14,50	18,99	83,06	570,94	
Всего за день:		126,09	133,85	538,20	3 894,71	

сборник рецептур или ТТК
 сборник рецептур или ТТК

Ответственное лицо

Утверждаю: Директор
ГКОУ "Урюпинская кадетская
школа имени генерал-лейтенанта
С.И.Горикова"
А.В.Абрамов
1.09.2026

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным шестизачасовым питанием обучающихся 7-11 лет

12 Вариант 11.09.2026

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
Завтрак					
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ №96	10	0,08	7,25	0,13	66,10
СЫР ПОРЦИЯ №97	15	3,48	4,43	0,00	54,60
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ №366	230/20	42,96	29,28	48,89	639,76
КАКАО С МОЛОКОМ №693	200	3,38	3,10	23,73	137,34
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	117,50
Итого за прием пищи:	525	53,85	44,56	96,90	1 015,30
II Завтрак					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №338	200	0,78	0,78	19,01	91,18
Итого за прием пищи:	200	0,78	0,78	19,01	91,18
Допитание 7-11 лет					
Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	150/20				
Компот из свежих плодов (яблок)	200				
Итого за прием пищи:	370	19,53	17,38	60,97	483,38
Обед					
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	1,10	0,20	3,80	24,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВАЯ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ №138	200	2,36	2,14	14,32	86,17
ЧАХОХБИЛИ №491	150	32,85	30,39	9,50	444,46
БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ №514	185	19,15	6,26	40,02	293,05
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ПИШОВНИКА №705	200	0,66	0,27	28,73	132,51
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,74	0,60	28,98	141,00
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	60	3,66	0,72	23,94	118,20
Итого за прием пищи:	955	64,52	40,58	149,29	1 239,39
Полдник					
СОК ФРУКТОВЫЙ №707	200	1,00	0,20	20,20	86,00
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ №738	120	7,68	6,83	48,11	285,05
Итого за прием пищи:	320	8,68	7,03	68,31	371,05
Ужин					
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	0,80	0,10	2,50	14,00
ПЛОВ №443	210	24,09	24,55	37,57	467,86
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ №685	200	0,19	0,05	14,56	58,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	117,50
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,05	0,60	19,95	98,50
Итого за прием пищи:	610	32,08	25,80	98,73	755,91
Ужин 2					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ №698	200	5,80	5,00	8,00	106,00
ПЮШКА (СЛОБА ОБЫКНОВЕННАЯ) №766	120	9,72	5,76	69,53	369,24
Итого за прием пищи:	320	15,52	10,76	77,53	475,24
Всего за день:		175,43	129,51	509,77	3 948,07

сборник рецептур или ТТК
сборник рецептур или ТТК
сборник рецептур или ТТК

Ответственное лицо _____

Утверждаю: Директор
ГКОУ "Урюпинская кадетская
школа имени генерал-лейтенанта
С.И. Горшкова"

А.В.Абрамов
1.09.2026

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным шестипраздовым питанием обучающихся 7-11 лет

13 Вариант 12.09.2026

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
Завтрак						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ №96	10	0,08	7,25	0,13	66,10	96
СЫР ПОРЦИЯ №97	15	3,48	4,43	0,00	54,60	97
КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ №311	200	8,26	13,11	32,17	280,30	311
МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ №697	200	5,63	4,85	9,31	104,76	697
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	117,50	ТТК № 6
Итого за прием пищи:	475	21,40	30,14	65,76	623,26	
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №341	200	1,80	0,40	16,20	86,00	341
Итого за прием пищи:	200	1,80	0,40	16,20	86,00	2011
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	0,80	0,10	2,50	14,00	ТТК № 4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ОТВАРНОЙ ПТИЦЕЙ №140	200/10	10,92	8,63	17,00	195,34	140
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №499	100	14,43	19,80	13,65	290,94	499
КАПУСТА ТУШЕНАЯ №214	200	5,16	5,84	21,74	163,43	214
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №639	200	0,55	0,09	30,84	127,54	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,74	0,60	28,98	141,00	ТТК № 6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	60	3,66	0,72	23,94	118,20	ТТК № 7
Итого за прием пищи:	930	40,26	35,78	138,65	1 050,45	
Полдник						
СОК ФРУКТОВЫЙ №707	200	1,00	0,20	20,20	86,00	707
ПЕЧЕНЬЕ	100	7,50	9,80	74,40	417,00	582
Итого за прием пищи:	300	8,50	10,00	94,60	503,00	
Ужин						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	1,53	0,11	8,96	42,78	ТТК № 5
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ №466	105/50	15,85	18,02	11,18	272,13	466
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ №520	200	4,11	6,13	28,33	185,38	520
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200/15/7	0,25	0,06	14,75	60,29	686
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	117,50	ТТК № 6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,05	0,60	19,95	98,50	ТТК № 7
Итого за прием пищи:	777	28,74	25,42	107,32	776,58	
Ужин 2						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ №698	200	5,80	5,00	8,40	108,00	698
КОНФЕТЫ	70	1,75	2,80	57,40	259,00	ТТК № 474
ПЕЧЕНЬЕ	100	7,50	9,80	74,40	417,00	582
Итого за прием пищи:	370	15,05	17,60	140,20	784,00	
Всего за день:		115,75	119,34	562,73	3 823,29	

Утверждаю: Директор
ГКОУ "Урюпинская кадетская
школа имени генерал-лейтенанта
С.И.Горикова"
А.В.Абрамов
1.09.2026

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным шестипраздным питанием обучающихся 7-11 лет

14 Вариант	13.09.2026	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак									
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ №96	10	0,08	7,25	0,13	66,10	96	2004
		СЫР ПОРЦИЯ №97	15	3,48	4,43	0,00	54,60	97	2004
		КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ №311	200	6,91	7,77	35,93	241,91	311	2004
		ЧАЙ С МОЛОКОМ №378	200	1,41	1,31	16,55	82,42	378	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	117,50	ТТК № 6	
		Итого за прием пищи:	475	15,83	21,26	76,76	562,53		
II Завтрак									
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №338	200	0,78	0,78	19,01	91,18	338	2011
		Итого за прием пищи:	200	0,78	0,78	19,01	91,18		
Обед									
		ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	1,53	0,11	8,96	42,78	ТТК № 5	
		БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ОТВАРНОЙ ПТИЦЕЙ №110	200/10	10,86	9,03	11,75	172,46	110	2004
		ТЕФТЕЛИ 2-й ВАРИАНТ №462	105/50	15,67	33,38	19,47	442,34	462	2004
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №332	200	7,45	5,49	45,26	261,02	332	2004
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №631	200	0,16	0,16	26,99	110,94	631	2004
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,74	0,60	28,98	141,00	ТТК № 6	
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	60	3,66	0,72	23,94	118,20	ТТК № 7	
		Итого за прием пищи:	985	44,07	49,49	165,35	1 288,74		
Полдник									
		СОК ФРУКТОВЫЙ №707	200	1,00	0,20	20,20	86,00	707	2004
		ПЕЧЕНЬЕ	100	7,50	9,80	74,40	417,00	582	2021
		Итого за прием пищи:	300	8,50	10,00	94,60	503,00		
Ужин									
		ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	0,80	0,10	2,50	14,00	ТТК № 4	
		АЗУ №438	250	21,15	25,58	23,78	410,57	438	2004
		КОМПОТ ИЗ КУРАГИ №348	200	1,01	0,06	24,41	103,06	348	2011
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,05	0,60	19,95	98,50	ТТК № 7	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	117,50	ТТК № 6	
		Итого за прием пищи:	650	29,96	26,84	94,79	743,63		
Ужин 2									
		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,40	5,00	21,60	158,00	698	2004
		КОНФЕТЫ	70	1,75	2,80	57,40	259,00	ТТК № 474	
		ПЕЧЕНЬЕ	100	7,50	9,80	74,40	417,00	582	2021
		Итого за прием пищи:	370	14,65	17,60	153,40	834,00		
		Всего за день:		113,79	125,97	603,91	4 023,08		

Ответственное лицо _____

Утверждаю: Директор
ГКОУ "Уроцинская кадетская
школа имени генерал-лейтенанта
С.И. Горюхова"
А.В. Абрамов
1.09.2026

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным шестиразовым питанием обучающихся 7-11 лет

1 Вариант 14.09.2026

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ №96	10	0,08	7,25	0,13	66,10	96	2004
СЫР ПОРЦИЯ №97	15	3,48	4,43	0,00		97	2004
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №340	200	30,70	38,00	4,01	480,71	340	2004
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №697	200	5,63	4,85	9,31	104,76	697	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	117,50	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	475	43,84	55,03	37,60	823,67		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №338	200	0,78	0,78	19,01	91,18	338	2011
Итого за прием пищи:	200	0,78	0,78	19,01	91,18		
Допитание 7-11 лет							
Ланчешник с творогом со сметаной	150/10						
Компот из свежих плодов (яблок)	200						
Итого за прием пищи:	360	27,44	19,71	39,46	451,95		Сборник рецептур
Обед							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	0,80	0,10	2,50	14,00	ТТК № 4	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ №139	200	5,24	3,25	15,68	113,03	139	2004
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №374	120/50	23,36	6,17	5,65	172,80	374	2004
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №125	200	3,87	7,30	31,11	206,02	125	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №639	200	0,55	0,09	30,84	127,54	639	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,74	0,60	28,98	141,00	ТТК № 6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,66	0,72	23,94	118,20	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	990	42,22	18,23	138,70	892,59		
Полдник							
СОК ФРУКТОВЫЙ №707	200	1,00	0,20	20,20	86,00	707	2004
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ №738	120	7,68	6,83	48,11	285,05	738	2004
Итого за прием пищи:	320	8,68	7,03	68,31	371,05		
Ужин							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	7,70	119,00	ТТК № 11	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ №487	100	44,32	31,67	0,32	463,55	487	2004
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ №224	200	3,84	20,08	17,96	269,66	224	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200/15/7	0,25	0,06	14,75	60,29	686	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	117,50	ТТК № 6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50	3,05	0,60	19,95	98,50	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	722	57,31	61,81	84,83	1 128,50		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,40	5,00	21,60	158,00	698	2004
ПЮШКА (СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ) №766	120	9,72	5,76	69,53	369,24	766	2004
Итого за прием пищи:	320	15,12	10,76	91,13	527,24		
Всего за день:		167,95	153,64	439,58	3 834,23		

Ответственное лицо