

Государственное автономное общеобразовательное учреждение  
«Брянская кадетская школа имени Героя России В.И.Шкурного»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГАОУ

«Брянская кадетская школа

им. Героя России В.И.Шкурного»

А.М.Солдатенков

2024 год



***Примерное  
двадцатидневное меню  
(с октября по март)***

***Возрастная группа: 5-8 класс***

1 день						
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общ.школе	Выход блюда	Наименование блюда	Пищевые вещества			ККалории
			Белки	Жиры	Углеводы	
		<i>Завтрак</i>				
		<i>2 Завтрак</i>				
№358 стр287	180	Сырники из творога со сметаной	27,698	18,822	31,787	407,94
	200	Сок			22,400	90,00
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>27,698</b>	<b>18,822</b>	<b>54,187</b>	<b>497,94</b>
		<i>Обед</i>				
№42 стр 89-90	100	Салат из белокачанной капусты с яблоком	1,872	5,008	10,497	93,43
№138 стр147-148	250	Суп картофельный с крупой(рис) и птицей	14,379	12,202	22,680	251,97
№489 стр384-385	350	Рагу из птицы	27,872	29,860	40,590	531,50
№639 стр451	200	Компот из сухофруктов	0,100		52,240	212,10
	80	Хлеб пшеничный	6,160	1,920	42,960	203,20
	75	Хлеб ржаной	3,525	0,525	37,350	160,50
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>53,908</b>	<b>49,515</b>	<b>206,317</b>	<b>1452,70</b>
		<i>Полдник</i>				
ТТК	180	Запеканка манная	13,925	13,455	64,475	424,70
№639 стр451	200	Кисель из варенья	1,600		52,240	212,10
	290	Банан	4,350		64,960	263,90
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>19,875</b>	<b>13,455</b>	<b>181,675</b>	<b>900,70</b>
		<i>Ужин</i>				
№654стр.469	155	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	9,061	5,481	48,597	267,96
№736стр.507	50	Соус томатный с овощами	0,377	3,560	3,703	48,64
№451стр355-356	100	Котлета мясная	13,287	18,582	16,634	264,67
№3 стр66	30	Сыр	7,020	9,000		111,30
№686стр478	200	Чай с лимоном	0,064	0,007	15,165	60,82
	85	Хлеб пшеничный	6,545	2,040	45,645	215,90
	75	Хлеб ржаной	3,525	0,525	37,350	160,50
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>30,818</b>	<b>33,714</b>	<b>118,497</b>	<b>861,83</b>
<b>Пищевая ценность за день</b>			<b>132,299</b>	<b>115,506</b>	<b>560,676</b>	<b>3713,17</b>



**2 день**

Сборник рецептов блюد и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общ.школе	Выход блюда	Наименование блюда	Пищевые вещества			ККалории
			Белки	Жиры	Углеводы	
		<i>Завтрак</i>				
№311стр257	250	Каша пшеничная молочная	10,265	9,875	51,715	326,85
№1стр65	10	Масло сливочное	0,130	7,250	0,090	66,10
№692стр480-481	200	Кофейный напиток	1,880	1,984	27,986	135,56
	85	Хлеб пшеничный	6,545	2,040	45,645	215,90
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>18,820</b>	<b>21,149</b>	<b>125,436</b>	<b>744,41</b>
		<i>2 Завтрак</i>				
	100	Творожок	78,000	4,200	11,200	113,00
	200	Бифилайф	5,600	5,000	22,000	155,40
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>83,600</b>	<b>9,200</b>	<b>33,200</b>	<b>268,40</b>
		<i>Обед</i>				
№89 стр 111	100	Сельдь с луком	10,463	10,198	4,659	149,37
№110 стр131	250	Борщ с капустой и картофелем с мясом	10,215	11,846	14,159	199,63
№667стр474	205	Картофельное пюре	4,525	5,335	34,010	194,71
№374стр300-301	75/100	Рыба тушёная в томате с овощами(горбуша)	20,414	16,412	10,913	266,46
№705стр485	200	Напиток из пл.шиповника	0,800		31,940	130,20
	80	Хлеб пшеничный	6,160	1,920	42,960	203,20
	75	Хлеб ржаной	3,525	0,525	37,350	160,50
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>56,102</b>	<b>46,236</b>	<b>175,991</b>	<b>1304,07</b>
		<i>Полдник</i>				
№769стр522	100	Булочка сдобная домашняя	8,076	7,314	63,307	338,32
	160	Киви	1,280		12,960	75,20
	200	Сок			22,400	90,00
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>9,356</b>	<b>7,314</b>	<b>98,667</b>	<b>503,52</b>
		<i>Ужин</i>				
№332 стр271	205	Макароны отварные	7,345	4,395	48,835	268,95
№736стр.507	50	Соус томатный с овощами	0,377	3,560	3,703	48,64
№451стр355-356	100	Биточки мясные	13,287	18,582	16,634	264,67
№1стр65	10	Масло сливочное	0,130	7,250	0,090	66,10
№685 стр477	200	Чай	0,001		14,955	59,70
	85	Хлеб пшеничный	6,545	2,040	45,645	215,90
	75	Хлеб ржаной	3,525	0,525	37,350	160,50
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>31,210</b>	<b>36,352</b>	<b>167,212</b>	<b>1084,46</b>
<b>Пищевая ценность за день</b>			<b>199,088</b>	<b>120,251</b>	<b>600,506</b>	<b>3904,86</b>



### 3 день

Сборник рецептур блюда и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общ.школе	Выход блюда	Наименование блюда	Пищевые вещества			ККалории
			Белки	Жиры	Углеводы	
		<i>Завтрак</i>				
№311стр257	250	Каша манная молочная	8,356	8,678	43,600	277,86
№1стр65	10	Масло сливочное	0,130	7,250	0,090	66,10
№1стр65	200	Какао с молоком	3,768	3,888	25,916	152,56
	85	Хлеб пшеничный	6,545	2,040	45,645	215,90
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>18,799</b>	<b>21,856</b>	<b>115,251</b>	<b>712,42</b>
		<i>2 Завтрак</i>				
	100	Творожок	78,000	4,200	11,200	113,00
	210	Йогурт	5,600	5,000	22,000	155,40
	50	Колбаса отварная	5,500	11,000		121,00
	20	Хлеб пшеничный	1,540	0,480	10,740	50,80
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>12,640</b>	<b>16,480</b>	<b>32,740</b>	<b>327,20</b>
		<i>Обед</i>				
№63 стр98	100	Салат «Несвижский»	4,082	22,385	7,963	247,33
№32 стр143-144	250	Рассольник «Ленинградский»	10,807	10,684	19,400	212,81
№297 стр250	155	Рис отварной	3,817	3,947	39,548	206,18
№736стр.507	50	Соус томатный с овощами	0,377	3,560	3,703	48,64
№498стр390	120	Оладьи из печени	21,124	20,465	7,321	296,38
№686 стр478	200	Компот из свежих плодов	0,182		29,058	116,40
	60	Хлеб пшеничный	4,620	1,440	32,220	152,40
	75	Хлеб ржаной	3,525	0,525	37,350	160,50
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>48,534</b>	<b>63,006</b>	<b>176,563</b>	<b>1440,64</b>
		<i>Полдник</i>				
ТТК	180	Запеканка манная	13,925	13,455	64,475	424,70
	260	Банан	4,350		64,960	263,90
	200	Сок			22,400	90,00
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>18,275</b>	<b>13,455</b>	<b>151,835</b>	<b>778,60</b>
		<i>Ужин</i>				
№216 стр.216	200	Картофель тушеный	4,760	15,314	37,971	292,86
№487 стр382-383	100	Птица отварная	24,359	21,283	0,815	289,76
№3 стр66	30	Сыр	7,020	9,000		111,30
№686стр478	200	Чай с лимоном	0,064	0,007	15,165	60,82
	85	Хлеб пшеничный	6,545	2,040	45,645	215,90
	75	Хлеб ржаной	3,525	0,525	37,350	160,50
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>46,273</b>	<b>48,169</b>	<b>136,946</b>	<b>1131,14</b>
<b>Пищевая ценность за день</b>			<b>144,521</b>	<b>162,966</b>	<b>613,335</b>	<b>4390,00</b>



**4 день**

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общ. школе	Выход блюда	Наименование блюда	Пищевые вещества			ККалории
			Белки	Жиры	Углеводы	
		<i>Завтрак</i>				
№311 стр257	250	Каша геркулесовая молоч	9,007	10,669	40,848	288,36
№1 стр65	10	Масло сливочное	0,130	7,250	0,090	66,10
№685 стр477	200	Чай	0,001		14,955	59,70
	85	Хлеб пшеничный	6,545	2,040	45,645	215,90
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>15,683</b>	<b>19,959</b>	<b>101,538</b>	<b>630,06</b>
		<i>2 Завтрак</i>				
№365 стр292	210	Суфле творожное	29,354	20,206	31,992	428,32
№698 стр483	200	Кефир	5,600	6400,000	8,200	118,00
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>34,954</b>	<b>6420,206</b>	<b>40,192</b>	<b>546,32</b>
		<i>Обед</i>				
	50	Кукуруза консервированная	2,500		20,000	90,00
№124 стр140	250	Щи из свежей капусты с карт. со смет., мясом	10,499	11,826	10,832	187,20
№492 стр386	250	Плов из птицы	22,271	15,926	55,121	453,05
№639 стр451	200	Компот из сухофруктов	1,600		52,240	212,10
	80	Хлеб пшеничный	6,160	1,920	42,960	203,20
	75	Хлеб ржаной	3,525	0,525	37,350	160,50
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>46,555</b>	<b>30,197</b>	<b>218,503</b>	<b>1306,05</b>
		<i>Полдник</i>				
№733 стр500	80	Оладьи с маслом	5,864	9,585	34,929	240,98
№483 стр697	200	Молоко кипяченое	5,600	6,400	9,400	116,00
	360	Апельсин	3,240		30,240	136,80
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>14,704</b>	<b>15,985</b>	<b>74,569</b>	<b>493,78</b>
		<i>Ужин</i>				
№728 стр502	50	Соус красный основной	0,628	0,933	4,424	24,53
№654 стр.469	155	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	9,061	5,481	48,597	267,96
№462 стр363-364	100	Тефтели мясные	13,768	18,972	14,283	279,20
№1 стр65	10	Масло сливочное	0,130	7,250	0,090	66,10
№685 стр477	200	Чай	0,001		14,955	59,70
	85	Хлеб пшеничный	6,545	2,040	45,645	215,90
	75	Хлеб ржаной	3,525	0,525	37,350	160,50
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>33,658</b>	<b>35,201</b>	<b>165,344</b>	<b>1073,89</b>
		<b>Пищевая ценность за день</b>	<b>145,554</b>	<b>6521,548</b>	<b>600,146</b>	<b>4050,10</b>







## 6 день

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общ.школе	Выход блюда	Наименование блюда	Пищевые вещества			ККалории
			Белки	Жиры	Углеводы	
		<i>Завтрак</i>				
		<i>2 Завтрак</i>				
№358 стр287	180	Сырники из творога со сметаной	27,698	18,822	31,787	407,94
	200	Бифилайф	5,600	5,000	22,000	155,40
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>33,298</b>	<b>23,822</b>	<b>53,787</b>	<b>563,34</b>
		<i>Обед</i>				
	100	Кукуруза консервированная	2,500		20,000	90,00
№138 стр147-148	250	Суп картофельный с крупой(рис) и птицей	14,379	12,202	22,680	251,97
№728 стр502	50	Соус красный основной	0,628	0,933	4,424	24,53
№654стр.469	155	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	9,061	5,481	48,597	267,96
№462 стр363-364	100	Тефтели мясные	13,768	18,972	14,283	279,20
№639 стр451	200	Кисель из варенья	1,600		52,240	212,10
	80	Хлеб пшеничный	6,160	1,920	42,960	203,20
	75	Хлеб ржаной	3,525	0,525	37,350	160,50
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>51,621</b>	<b>40,033</b>	<b>242,534</b>	<b>1489,46</b>
		<i>Полдник</i>				
ТТК	180	Запеканка манная	13,925	13,455	64,475	424,70
	160	Киви	1,280		12,960	75,20
№483 стр697	200	Молоко кипяченое	5,600	6,400	9,400	116,00
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>20,805</b>	<b>19,855</b>	<b>86,835</b>	<b>615,90</b>
		<i>Ужин</i>				
№667стр474	205	Картофельное пюре	4,525	5,335	34,010	194,71
№487 стр382-383	100	Птица отварная	24,359	21,283	0,815	289,76
№1стр65	10	Масло сливочное	0,130	7,250	0,090	66,10
№685 стр477	200	Чай	0,001		14,955	59,70
	85	Хлеб пшеничный	6,545	2,040	45,645	215,90
	75	Хлеб ржаной	3,525	0,525	37,350	160,50
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>39,085</b>	<b>36,433</b>	<b>132,865</b>	<b>986,67</b>
<b>Пищевая ценность за день</b>			<b>144,809</b>	<b>120,143</b>	<b>516,021</b>	<b>3655,37</b>



## 7 день

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общ. школе	Выход блюда	Наименование блюда	Пищевые вещества			ККалории
			Белки	Жиры	Углеводы	
		<i>Завтрак</i>				
№311стр257	250	Каша манная молочная	8,356	8,678	43,600	277,86
№1стр65	10	Масло сливочное	0,130	7,250	0,090	66,10
№692стр480-481	200	Кофейный напиток	1,880	1,984	27,986	135,56
	85	Хлеб пшеничный	6,545	2,040	45,645	215,90
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>16,911</b>	<b>19,952</b>	<b>117,321</b>	<b>695,42</b>
		<i>2 Завтрак</i>				
	100	Творожок	78,000	4,200	11,200	113,00
	210	Йогурт	5,600	5,000	22,000	155,40
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>83,600</b>	<b>9,200</b>	<b>33,200</b>	<b>268,40</b>
		<i>Обед</i>				
№554 стр412	100	Салат из свежей капусты	2,439	7,007	9,112	107,98
№124 стр140	250	Щи из свежей капусты с карт. со смет., мясом	10,499	11,826	10,832	187,20
№489 стр384-385	350	Рагу из птицы	27,872	29,860	40,590	531,50
№705стр485	200	Напиток из пл.шиповника	0,800		31,940	130,20
№705стр485	200	Напиток из пл.шиповника	0,800		31,940	130,20
	80	Хлеб пшеничный	6,160	1,920	42,960	203,20
	75	Хлеб ржаной	3,525	0,525	37,350	160,50
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>52,095</b>	<b>51,138</b>	<b>204,724</b>	<b>1450,78</b>
		<i>Полдник</i>				
№783 стр535-536	100	Булочка сдобная с корицей	7,372	10,008	63,956	363,04
	200	Сок			22,400	90,00
	290	Банан	4,350		64,960	263,90
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>11,722</b>	<b>10,008</b>	<b>151,316</b>	<b>716,94</b>
		<i>Ужин</i>				
№297 стр250	155	Рис отварной	3,817	3,947	39,548	206,18
№498 стр390	100	Котлета из птицы	20,808	8,284	16,158	224,94
№736стр.507	50	Соус томатный с овощами	0,377	3,560	3,703	48,64
№1стр65	10	Масло сливочное	0,130	7,250	0,090	66,10
№686стр478	200	Чай с лимоном	0,064	0,007	15,165	60,82
	85	Хлеб пшеничный	6,545	2,040	45,645	215,90
	75	Хлеб ржаной	3,525	0,525	37,350	160,50
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>35,266</b>	<b>25,613</b>	<b>157,659</b>	<b>983,08</b>
			<b>199,594</b>			
<b>Пищевая ценность за день</b>			<b>199,421</b>	<b>115,911</b>	<b>664,220</b>	<b>4114,62</b>



## 8 день

Сборник рецептур блюد и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общ.школе	Выход блюда	Наименование блюда	Пищевые вещества			ККалории
			Белки	Жиры	Углеводы	
		<i>Завтрак</i>				
№311стр257	250	Каша пшеничная молочная	10,265	9,875	51,715	326,85
№1стр65	10	Масло сливочное	0,130	7,250	0,090	66,10
№686стр478	200	Чай с лимоном	0,064	0,007	15,165	60,82
	85	Хлеб пшеничный	6,545	2,040	45,645	215,90
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>17,004</b>	<b>19,172</b>	<b>112,615</b>	<b>669,67</b>
		<i>2 Завтрак</i>				
ТТК	180	Запеканка манная	13,925	13,455	64,475	424,70
№705стр485	200	Напиток из пл.шиповника	0,800		31,940	130,20
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>14,725</b>	<b>13,455</b>	<b>96,415</b>	<b>554,90</b>
		<i>Обед</i>				
№71 стр102-103	100	Винегрет овощной	2,013	7,169	10,828	113,40
№139 стр148	250	Суп гороховый с мясом	14,379	12,202	22,680	251,97
№297 стр250	155	Рис отварной	3,817	3,947	39,548	206,18
№406стр249-250	100/50	Сердце в соусе	27,273	11,742	4,908	230,94
№686 стр478	200	Компот из свежих плодов	0,182		29,058	116,40
	80	Хлеб пшеничный	6,160	1,920	42,960	203,20
	75	Хлеб ржаной	3,525	0,525	37,350	160,50
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>57,349</b>	<b>37,505</b>	<b>187,332</b>	<b>1282,59</b>
		<i>Полдник</i>				
№733 стр500	80	Оладьи с маслом	5,864	9,585	34,929	240,98
	260	Яблоко	1,040		29,380	119,60
	200	Сок			22,400	90,00
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>6,904</b>	<b>9,585</b>	<b>86,709</b>	<b>450,58</b>
		<i>Ужин</i>				
№332 стр271	205	Макароны отварные	7,345	4,395	48,835	268,95
№736стр.507	50	Соус томатный с овощами	0,377	3,560	3,703	48,64
№462 стр363-364	100	Тефтели мясные	13,768	18,972	14,283	279,20
№1стр65	10	Масло сливочное	0,130	7,250	0,090	66,10
№685 стр477	200	Чай	0,001		14,955	59,70
	85	Хлеб пшеничный	6,545	2,040	45,645	215,90
	75	Хлеб ржаной	3,525	0,525	37,350	160,50
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>31,691</b>	<b>36,742</b>	<b>164,861</b>	<b>1098,99</b>
<b>Пищевая ценность за день</b>			<b>127,673</b>	<b>116,459</b>	<b>647,932</b>	<b>4056,73</b>



**9 день**

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общ.школе	Выход блюда	Наименование блюда	Пищевые вещества			ККалории
			Белки	Жиры	Углеводы	
		<i>Завтрак</i>				
№311стр 257	250	Каша кукурузная молочная	8,166	8,989	52,315	312,6
№3 стр66	30	Сыр	7,020	9,000		111,30
№1стр65	200	Какао с молоком	3,768	3,888	25,916	152,56
	85	Хлеб пшеничный	6,545	2,040	45,645	215,90
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>25,499</b>	<b>23,917</b>	<b>123,876</b>	<b>792,36</b>
		<i>2 Завтрак</i>				
№9.58 стр370	100	Салат из свеклы	1,986	6,993	12,571	118,80
№686 стр478	200	Компот из свежих плодов	0,182		29,058	116,40
	50	Колбаса отварная	5,500	11,000		121,00
	20	Хлеб пшеничный	1,540	0,480	10,740	50,80
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>9,208</b>	<b>18,473</b>	<b>52,369</b>	<b>407,00</b>
		<i>Обед</i>				
№89 стр 111	100	Сельдь с луком	10,463	10,198	4,659	149,37
№110 стр131	250	Борщ с капустой и картофелем с мясом	10,215	11,846	14,159	199,63
№667стр474	205	Картофельное пюре	4,525	5,335	34,010	194,71
№379 стр304-305	100	Поджарка из рыбы(скумбрия)	23,114	40,752	12,176	502,53
№639 стр451	200	Компот из сухофруктов	1,600		52,240	212,10
	60	Хлеб пшеничный	4,620	1,440	32,220	152,40
	75	Хлеб ржаной	3,525	0,525	37,350	160,50
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>58,062</b>	<b>70,096</b>	<b>186,814</b>	<b>1571,24</b>
		<i>Полдник</i>				
№783 стр535-536	100	Булочка сдобная с корицей	7,372	10,008	63,956	363,04
	200	Сок			22,400	90,00
	260	Яблоко	1,040		29,380	119,60
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>8,412</b>	<b>10,008</b>	<b>115,736</b>	<b>572,64</b>
		<i>Ужин</i>				
№654стр.469	155	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	9,061	5,481	48,597	267,96
№736стр.507	50	Соус томатный с овощами	0,377	3,560	3,703	48,64
№451стр355-356	100	Котлета мясная	13,287	18,582	16,634	264,67
№1стр65	10	Масло сливочное	0,130	7,250	0,090	66,10
№686стр478	200	Чай с лимоном	0,064	0,007	15,165	60,82
	85	Хлеб пшеничный	6,545	2,040	45,645	215,90
	75	Хлеб ржаной	3,525	0,525	37,350	160,50
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>32,989</b>	<b>37,445</b>	<b>167,184</b>	<b>1084,59</b>
		<b>Пищевая ценность за день</b>	<b>134,170</b>	<b>159,939</b>	<b>645,979</b>	<b>4427,83</b>



**10 день**

Сборник рецептов блюد и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общ.школе	Выход блюда	Наименование блюда	Пищевые вещества			ККалории
			Белки	Жиры	Углеводы	
		<i>Завтрак</i>				
	250	Каша геркулесовая молоч	9,007	10,669	40,848	288,36
№1 стр65	10	Масло сливочное	0,130	7,250	0,090	66,10
№692стр480-481	200	Кофейный напиток	1,880	1,984	27,986	135,56
	85	Хлеб пшеничный	6,545	2,040	45,645	215,90
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>17,562</b>	<b>21,943</b>	<b>114,569</b>	<b>705,92</b>
		<i>2 Завтрак</i>				
№340 стр277	105	Омлет натуральный	11,065	13,785	2,015	176,05
	20	Хлеб пшеничный	1,540	0,480	10,740	50,80
№686 стр478	200	Компот из свежих плодов	0,182		29,058	116,40
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>12,787</b>	<b>14,265</b>	<b>41,813</b>	<b>343,25</b>
		<i>Обед</i>				
№71 стр102-103	100	Винегрет овощной	2,013	7,169	10,828	113,40
№32 стр143-144	250	Рассольник «Ленинградский»	10,807	10,684	19,400	212,81
№2.72 стр288	250	Запеканка картофельная с сердцем	28,285	18,970	48,707	468,65
№705стр485	200	Напиток из пл.шиповника	0,800		31,940	207,71
	80	Хлеб пшеничный	6,160	1,920	42,960	203,20
	75	Хлеб ржаной	3,525	0,525	37,350	160,50
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>51,590</b>	<b>39,268</b>	<b>191,185</b>	<b>1366,27</b>
		<i>Полдник</i>				
ТТК	180	Запеканка манная	13,925	13,455	64,475	424,70
	360	Апельсин	3,240		30,240	136,80
	200	Сок			22,400	90,00
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>17,165</b>	<b>13,455</b>	<b>117,115</b>	<b>651,50</b>
		<b>Пищевая ценность за день</b>	<b>99,104</b>	<b>88,931</b>	<b>464,682</b>	<b>3066,94</b>



## 11 день

Сборник рецептов блюد и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общ. школе	Выход блюда	Наименование блюда	Пищевые вещества			ККалории
			Белки	Жиры	Углеводы	
		<i>2 Завтрак</i>				
№358 стр287	180	Сырники из творога со сметаной	27,698	18,822	31,787	407,94
	200	Сок			22,400	90,00
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>27,698</b>	<b>18,822</b>	<b>54,187</b>	<b>497,94</b>
		<i>Обед</i>				
	50	Кукуруза консервированная	2,500		20,000	90,00
№144 стр150	250/25/10	Суп из овощей с мясом и сметаной	4,135	4,127	13,855	106,31
№492 стр386	250	Плов из птицы	22,271	15,926	56,443	454,52
№639 стр451	200	Компот из сухофруктов	1,600		52,240	212,10
	80	Хлеб пшеничный	6,160	1,920	42,960	203,20
	75	Хлеб ржаной	3,525	0,525	37,350	160,50
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>40,191</b>	<b>22,498</b>	<b>222,848</b>	<b>1226,63</b>
		<i>Полдник</i>				
ТТК	180	Запеканка манная	13,925	13,455	64,475	424,70
	260	Яблоко	1,040		29,380	119,60
№639 стр451	200	Кисель из варенья	1,600		52,240	212,10
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>16,565</b>	<b>13,455</b>	<b>146,095</b>	<b>756,40</b>
		<i>Ужин</i>				
№332 стр271	205	Макароны отварные	7,345	4,395	48,835	268,95
№736стр.507	50	Соус томатный с овощами	0,377	3,560	3,703	48,64
№451стр355-356	100	Биточки мясные	13,287	18,582	16,634	264,67
№3 стр66	30	Сыр	7,020	9,000		111,30
№686стр478	200	Чай с лимоном	0,064	0,007	15,165	60,82
	85	Хлеб пшеничный	6,545	2,040	45,645	215,90
	75	Хлеб ржаной	3,525	0,525	37,350	160,50
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>38,163</b>	<b>38,109</b>	<b>167,332</b>	<b>1130,78</b>
<b>Пищевая ценность за день</b>			<b>122,617</b>	<b>92,884</b>	<b>590,462</b>	<b>3611,75</b>



## 12 день

Сборник рецептов блюдов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общ. школе	Выход блюда	Наименование блюда	Пищевые вещества			ККалории
			Белки	Жиры	Углеводы	
		<i>Завтрак</i>				
№311 стр257	250	Каша гречневая молочная	11,674	9,954	57,049	353,30
№1 стр65	10	Масло сливочное	0,130	7,250	0,090	66,10
№685 стр477	200	Чай	0,001		14,955	59,70
	85	Хлеб пшеничный	6,545	2,040	45,645	215,90
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>18,350</b>	<b>19,244</b>	<b>117,739</b>	<b>695,00</b>
		<i>2 Завтрак</i>				
	100	Творожок	78,000	4,200	11,200	113,00
	200	Бифилайф	5,600	5,000	22,000	155,40
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>83,600</b>	<b>9,200</b>	<b>33,200</b>	<b>268,40</b>
		<i>Обед</i>				
	100	Горошек зеленый конс	5,000	0,200	13,300	72,00
№124 стр140	250	Щи из свежей капусты с карт. со смет., мясом	10,499	11,826	10,832	187,20
№436 стр345-346	250	Жаркое по- домашнему	11,868	23,642	33,080	339,02
№705 стр485	200	Напиток из плодов шиповника	0,800		31,940	130,20
	80	Хлеб пшеничный	6,160	1,920	42,960	203,20
	75	Хлеб ржаной	3,525	0,525	37,350	160,50
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>37,852</b>	<b>38,113</b>	<b>169,462</b>	<b>1092,12</b>
		<i>Полдник</i>				
№733 стр500	80	Оладьи с маслом	5,864	9,585	34,929	240,98
	290	Банан	4,350		64,960	263,90
№483 стр697	200	Молоко кипяченое	5,600	6,400	9,400	116,00
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>15,814</b>	<b>15,985</b>	<b>109,289</b>	<b>620,88</b>
		<i>Ужин</i>				
№667 стр474	250	Картофельное пюре	4,525	5,335	34,010	194,71
№736 стр.507	50	Соус томатный с овощами	0,377	3,560	3,703	48,64
№487 стр382-383	100	Птица отварная	24,359	21,283	0,815	289,76
№1 стр65	10	Масло сливочное	0,130	7,250	0,090	66,10
№685 стр477	200	Чай	0,001		14,955	59,70
	85	Хлеб пшеничный	6,545	2,040	45,645	215,90
	75	Хлеб ржаной	3,525	0,525	37,350	160,50
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>39,462</b>	<b>39,993</b>	<b>136,568</b>	<b>1035,31</b>
		<b>Пищевая ценность за день</b>	<b>195,078</b>	<b>122,535</b>	<b>566,258</b>	<b>3711,71</b>



### 13 день

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общ.школе	Выход блюда	Наименование блюда	Пищевые вещества			ККалории
			Белки	Жиры	Углеводы	
		<i>Завтрак</i>				
№311стр257	250	Каша рисовая молочная	6,799	8,642	43,744	276,78
№1стр65	10	Масло сливочное	0,130	7,250	0,090	66,10
№686стр478	200	Чай с лимоном	0,064	0,007	15,165	60,82
	85	Хлеб пшеничный	6,545	2,040	45,645	215,90
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>13,538</b>	<b>17,939</b>	<b>104,644</b>	<b>619,60</b>
		<i>2 Завтрак</i>				
№9.58 стр370	100	Салат из свеклы	1,986	6,993	12,571	118,80
№705стр485	200	Напиток из пл.шиповника	0,800		31,940	130,20
	50	Колбаса отварная				
	20	Хлеб пшеничный	1,540	0,480	10,740	50,80
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>4,326</b>	<b>7,473</b>	<b>55,251</b>	<b>299,80</b>
		<i>Обед</i>				
№42 стр 89-90	100	Салат из белокачанной капусты с яблоком	1,872	5,008	10,497	93,43
№32 стр143-144	250	Рассольник «Ленинградский»	10,807	10,684	19,400	212,81
№728 стр502	50	Соус красный основной	0,628	0,933	4,424	24,53
№654стр.469	155	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	9,061	5,481	48,597	267,96
№462 стр363-364	100	Тефтели мясные	13,768	18,972	14,283	279,20
№639 стр451	200	Компот из сухофруктов	0,100		52,240	212,10
	80	Хлеб пшеничный	6,160	1,920	42,960	203,20
	75	Хлеб ржаной	3,525	0,525	37,350	160,50
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>44,049</b>	<b>38,515</b>	<b>219,254</b>	<b>1360,30</b>
		<i>Полдник</i>				
ТТК	180	Запеканка манная	13,925	13,455	64,475	424,70
	320	Груша	0,001		0,034	0,13
	200	Сок			22,400	90,00
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>13,926</b>	<b>13,455</b>	<b>86,909</b>	<b>514,83</b>
		<i>Ужин</i>				
№216 стр.216	200	Картофель тушеный	4,760	15,314	37,971	292,86
№498 стр390	100	Котлета из птицы	20,808	8,284	16,158	224,94
№736стр.507	50	Соус томатный с овощами	0,377	3,560	3,703	48,64
№1стр65	10	Масло сливочное	0,130	7,250	0,090	66,10
№685 стр477	200	Чай	0,001		14,955	59,70
	85	Хлеб пшеничный	6,545	2,040	45,645	215,90
	75	Хлеб ржаной	3,525	0,525	37,350	160,50
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>36,146</b>	<b>36,973</b>	<b>155,872</b>	<b>1068,64</b>
		<b>Пищевая ценность за день</b>	<b>72,292</b>	<b>114,355</b>	<b>621,930</b>	<b>3863,17</b>



**14 день**

Сборник рецептов блюد и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общ.школе	Выход блюда	Наименование блюда	Пищевые вещества			ККалории
			Белки	Жиры	Углеводы	
		<i>Завтрак</i>				
№311стр257	250	Каша манная молочная	8,356	8,678	43,600	277,86
№3 стр66	30	Сыр	7,020	9,000		111,30
№692стр480-481	200	Кофейный напиток	1,880	1,984	27,986	135,56
	85	Хлеб пшеничный	6,545	2,040	45,645	215,90
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>23,801</b>	<b>21,702</b>	<b>117,231</b>	<b>740,62</b>
		<i>2 Завтрак</i>				
	100	Творожок	78,000	4,200	11,200	113,00
	210	Йогурт	5,600	5,000	22,000	155,40
	50	Колбаса отварная				
	20	Хлеб пшеничный	1,540	0,480	10,740	50,80
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>85,140</b>	<b>9,680</b>	<b>43,940</b>	<b>319,20</b>
		<i>Обед</i>				
№63 стр98	100	Салат «Несвижский»	4,082	22,385	7,963	247,33
№139стр139-140	250	Суп с макаронными изделиями с птицей	11,095	8,605	22,275	207,33
№489 стр384-385	350	Рагу из птицы	27,872	29,860	40,590	531,50
№639 стр451	200	Кисель из варенья	1,600		52,240	212,10
	60	Хлеб пшеничный	4,620	1,440	32,220	152,40
	75	Хлеб ржаной	3,525	0,525	37,350	160,50
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>52,794</b>	<b>62,815</b>	<b>192,638</b>	<b>1511,16</b>
		<i>Полдник</i>				
№733 стр500	80	Оладьи с маслом	5,864	9,585	34,929	240,98
	120	Мандарин	0,960		10,320	45,60
	200	Сок			22,400	90,00
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>6,824</b>	<b>9,585</b>	<b>67,649</b>	<b>376,58</b>
		<i>Ужин</i>				
№297 стр250	155	Рис отварной	3,817	3,947	39,548	206,18
№736стр.507	50	Соус томатный с овощами	0,377	3,560	3,703	48,64
№451стр355-356	100	Биточки мясные	13,287	18,582	16,634	264,67
№1стр65	10	Масло сливочное	0,130	7,250	0,090	66,10
№686стр478	200	Чай с лимоном	0,064	0,007	15,165	60,82
	85	Хлеб пшеничный	6,545	2,040	45,645	215,90
	75	Хлеб ржаной	3,525	0,525	37,350	160,50
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>27,745</b>	<b>35,911</b>	<b>158,135</b>	<b>1022,81</b>
		<b>Пищевая ценность за день</b>	<b>196,304</b>	<b>139,693</b>	<b>579,593</b>	<b>3970,37</b>







**16 день**

Сборник рецептов блюد и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общ.школе	Выход блюда	Наименование блюда	Пищевые вещества			ККалории
			Белки	Жиры	Углеводы	
		<i>2 Завтрак</i>				
№358 стр287	180	Сырники из творога со сметаной	27,698	18,822	31,787	407,94
	210	Йогурт	5,600	5,000	22,000	155,40
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>33,298</b>	<b>23,822</b>	<b>53,787</b>	<b>563,34</b>
		<i>Обед</i>				
	100	Кукуруза консервированная	2,500		20,000	90,00
№139стр139-140	250	Суп с макаронными изделиями с птицей	11,095	8,605	22,275	207,33
№436 стр345-346	250	Жаркое по- домашнему	11,868	23,642	33,080	339,02
№639 стр451	200	Компот из сухофруктов	1,600		52,240	212,10
	80	Хлеб пшеничный	6,160	1,920	42,960	203,20
	75	Хлеб ржаной	3,525	0,525	37,350	160,50
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>36,748</b>	<b>34,692</b>	<b>207,905</b>	<b>1212,15</b>
		<i>Полдник</i>				
№770 стр523	100	Булочка с карицей	7,372	10,008	63,956	363,04
	260	Яблоко	1,040		29,380	119,60
	200	Сок			22,400	90,00
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>8,412</b>	<b>10,008</b>	<b>115,736</b>	<b>572,64</b>
		<i>Ужин</i>				
№297стр250	155	Рис отварной	3,817	3,947	39,548	206,18
№487 стр382-383	100	Птица отварная	24,359	21,283	0,815	289,76
№3 стр66	30	Сыр	7,020	9,000		111,30
№685 стр477	200	Чай	0,001		14,955	59,70
	85	Хлеб пшеничный	6,545	2,040	45,645	215,90
	75	Хлеб ржаной	3,525	0,525	37,350	160,50
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>45,267</b>	<b>36,795</b>	<b>138,313</b>	<b>1043,34</b>
<b>Пищевая ценность за день</b>			<b>128,533</b>	<b>105,317</b>	<b>515,741</b>	<b>3391,47</b>



## 17 день

Сборник рецептур блюда и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общ.школе	Выход блюда	Наименование блюда	Пищевые вещества			ККалории
			Белки	Жиры	Углеводы	
		<i>Завтрак</i>				
№160 стр	250	Суп мол. вермишелевый	7,000	7,900	24,700	141,00
№1 стр65	10	Масло сливочное	0,130	7,250	0,090	66,10
№1 стр65	200	Какао с молоком	3,768	3,888	25,916	152,56
	85	Хлеб пшеничный	6,545	2,040	45,645	215,90
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>17,443</b>	<b>21,078</b>	<b>96,351</b>	<b>575,56</b>
		<i>2 Завтрак</i>				
	100	Творожок	78,000	4,200	11,200	113,00
	210	Йогурт	5,600	5,000	22,000	155,40
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>83,600</b>	<b>9,200</b>	<b>33,200</b>	<b>268,40</b>
		<i>Обед</i>				
№9.58 стр370	100	Салат из свеклы	1,986	6,993	12,571	118,80
№110 стр131	250	Борщ с капустой и картофелем с мясом	10,215	11,846	14,159	199,63
№667стр474	205	Картофельное пюре	4,525	5,335	34,010	194,71
№379 стр304-305	100	Поджарка из рыбы(скумбрия)	23,114	40,752	12,176	502,53
№639 стр451	200	Компот из сухофруктов	1,600		52,240	212,10
	80	Хлеб пшеничный	6,160	1,920	42,960	203,20
	75	Хлеб ржаной	3,525	0,525	37,350	160,50
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>51,125</b>	<b>67,371</b>	<b>205,466</b>	<b>1591,47</b>
		<i>Полдник</i>				
№733 стр500	80	Оладьи с маслом	5,864	9,585	34,929	240,98
	290	Банан	4,350		64,960	263,90
	200	Сок			22,400	90,00
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>10,214</b>	<b>9,585</b>	<b>122,289</b>	<b>594,88</b>
		<i>Ужин</i>				
№654стр.469	155	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	9,061	5,481	48,597	267,96
№736стр.507	50	Соус томатный с овощами	0,377	3,560	3,703	48,64
№462 стр363-364	100	Тефтели мясные	13,768	18,972	14,283	279,20
№3 стр66	30	Сыр	7,020	9,000		111,30
№685 стр477	200	Чай	0,001		14,955	59,70
	85	Хлеб пшеничный	6,545	2,040	45,645	215,90
	75	Хлеб ржаной	3,525	0,525	37,350	160,50
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>40,297</b>	<b>39,578</b>	<b>164,533</b>	<b>1143,20</b>
<b>Пищевая ценность за день</b>			<b>202,679</b>	<b>146,812</b>	<b>621,839</b>	<b>4173,51</b>



**18 день**

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общ.школе	Выход блюд а	Наименование блюда	Пищевые вещества			ККалори и
			Белки	Жиры	Углеводы	
		<i>Завтрак</i>				
№311стр257	250	Каша рисовая молочная	6,799	8,642	43,744	276,78
№1стр65	10	Масло сливочное	0,130	7,250	0,090	66,10
№685 стр477	200	Чай	0,001		14,955	59,70
	85	Хлеб пшеничный	6,545	2,040	45,645	215,90
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>13,475</b>	<b>17,932</b>	<b>104,434</b>	<b>618,48</b>
		<i>2 Завтрак</i>				
ТТК	180	Запеканка манная	13,925	13,455	64,475	424,70
№698стр483	200	Кефир	5,600	6400,000	8,200	118,00
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>19,525</b>	<b>6413,455</b>	<b>72,675</b>	<b>542,70</b>
		<i>Обед</i>				
	50	Горошек зеленый конс	5,000	0,200	13,300	72,00
№32 стр143-144	250	Рассольник «Ленинградский»	10,807	10,684	19,400	212,81
№332 стр271	155	Макароны отварные	5,525	4,203	36,638	209,98
№736стр.507	50	Соус томатный с овощами	0,377	3,560	3,703	48,64
№451стр355-356	100	Котлета мясная	13,287	18,582	16,634	264,67
№639 стр451	200	Компот из сухофруктов	1,600		52,240	212,10
	80	Хлеб пшеничный	6,160	1,920	42,960	203,20
	75	Хлеб ржаной	3,525	0,525	37,350	160,50
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>46,281</b>	<b>39,674</b>	<b>222,225</b>	<b>1383,90</b>
		<i>Полдник</i>				
№770 стр523	100	Булочка сдобная домашняя	7,216	9,387	66,419	365,87
	120	Мандарин	0,960		10,320	45,60
	200	Сок			22,400	90,00
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>8,176</b>	<b>9,387</b>	<b>99,139</b>	<b>501,47</b>
		<i>Ужин</i>				
№728 стр502	50	Соус красный основной	0,628	0,933	4,424	24,53
№667стр474	205	Картофельное пюре	4,525	5,335	34,010	194,71
№498 стр390	120	Котлета из птицы	24,970	9,941	19,390	269,93
№1стр65	10	Масло сливочное	0,130	7,250	0,090	66,10
№686стр478	200	Чай с лимоном	0,064	0,007	15,165	60,82
	85	Хлеб пшеничный	6,545	2,040	45,645	215,90
	75	Хлеб ржаной	3,525	0,525	37,350	160,50
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>40,387</b>	<b>26,031</b>	<b>156,074</b>	<b>992,49</b>
		<b>Пищевая ценность за день</b>	<b>127,844</b>	<b>6506,479</b>	<b>654,547</b>	<b>4039,04</b>







