

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: 9-11 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
		Пищевая ценность	27,698	18,822	54,187	497,94
		<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
		Пищевая ценность	53,908	49,515	206,317	1452,70
		<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
		Пищевая ценность	19,875	13,455	181,675	900,70
		<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	120	Котлета мясная	15,869	22,249	19,961	316,86
№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
		Пищевая ценность	33,400	37,381	121,824	914,02
Пищевая ценность за день			134,881	119,173	564,003	3765,36

2 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>				
№311 стр257	250	Каша пшеничная молочная	10,265	9,875	51,715	326,85
№1 стр65	10	Масло сливочное	0,130	7,250	0,090	66,10
№692 стр480-481	200	Кофейный напиток	1,880	1,984	27,986	135,56
	85	Хлеб пшеничный	6,545	2,040	45,645	215,90
		Пищевая ценность	18,820	21,149	125,436	744,41
		<i>2 Завтрак</i>				
	100	Творожок	78,000	4,200	11,200	113,00
	200	Бифилайф	5,600	5,000	22,000	155,40
		Пищевая ценность	83,600	9,200	33,200	268,40
		<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
№667 стр474	205	Картофельное пюре	4,525	5,335	34,010	194,71
№374 стр300-301	100/100	Рыба тушёная в томате с овощами	26,716	18,566	9,809	306,93
№705 стр485	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
		Пищевая ценность	62,404	48,390	174,887	1344,54
		<i>Полдник</i>				
№769 стр522	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
		Пищевая ценность	9,356	7,314	98,667	503,52
		<i>Ужин</i>				
№332 стр271	205	Макароны отварные	7,345	4,395	48,835	268,95
№736 стр.507	50	Соус томатный с овощами	0,377	3,560	3,703	48,64
№451 стр355-356	120	Котлета мясная	15,869	22,249	19,961	316,86
№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
		Пищевая ценность	33,792	40,019	170,539	1136,65
Пищевая ценность за день			207,972	126,072	602,729	3997,52

3 день

Сборник рецептур блюдов 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
		Пищевая ценность	18,799	21,856	115,251	712,42
		<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
		Пищевая ценность	12,640	16,480	32,740	327,20
		<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
		Пищевая ценность	48,534	63,006	176,563	1440,64
		<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
		Пищевая ценность	18,275	13,455	151,835	778,60
		<i>Ужин</i>				
№216 стр.216	200	Картофель тушеный	4,760	15,314	37,971	292,86
№487 стр382-383	120	Птица отварная	29,167	25,484	0,976	346,95
№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
		Пищевая ценность	51,081	52,370	137,107	1188,33
Пищевая ценность за день			149,329	167,167	613,496	4447,19

4 день

Сборник рецептов 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 геркулесовая молоч	9,007	10,669	40,848	288,36
№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
		Пищевая ценность	15,683	19,959	101,538	630,06
		<i>2 Завтрак</i>				
№365стр292	210	Суфле творожное	29,354	20,206	31,992	428,32
№698стр483	200	Кефир	5,600	6400,000	8,200	118,00
		Пищевая ценность	34,954	6420,206	40,192	546,32
		<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
		Пищевая ценность	46,555	30,197	218,503	1306,05
		<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
		Пищевая ценность	14,704	15,985	74,569	493,78
		<i>Ужин</i>				
№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	120	Тефтели мясные	13,127	25,296	17,140	324,93
№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
		Пищевая ценность	33,017	41,525	168,201	1119,62
		Пищевая ценность за день	144,913	6527,872	603,003	4095,83

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
		Пищевая ценность	33,298	23,822	53,787	563,34
		<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	120	Тефтели мясные	13,127	25,296	17,140	324,93
№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
		Пищевая ценность	50,980	46,357	245,391	1535,19
		<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
		Пищевая ценность	20,805	19,855	86,835	615,90
		<i>Ужин</i>				
№667стр474	205	Картофельное пюре	4,525	5,335	34,010	194,71
№487 стр382-383	120	Птица отварная	29,167	25,484	0,976	346,95
№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
		Пищевая ценность	43,893	40,634	133,026	1043,86
Пищевая ценность за день			148,976	130,668	519,039	3758,29

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
		Пищевая ценность	16,911	19,952	117,321	695,42
		<i>2 Завтрак</i>				
	100	Творожок	78,000	4,200	11,200	113,00
	210	Йогурт	5,600	5,000	22,000	155,40
		Пищевая ценность	83,600	9,200	33,200	268,40
		<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
		Пищевая ценность	52,095	51,138	204,724	1450,78
		<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
		Пищевая ценность	11,722	10,008	151,316	716,94
		<i>Ужин</i>				
№297 стр250	155	Рис отварной	3,817	3,947	39,548	206,18
№498 стр390	120	Котлета из птицы	24,970	9,941	19,390	269,93
№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
		Пищевая ценность	39,428	27,270	160,891	1028,07
			203,756			
Пищевая ценность за день			199,421	117,568	667,452	4159,61

8 день

Сборник рецептов 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 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
		Пищевая ценность	17,004	19,172	112,615	669,67
		<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
		Пищевая ценность	14,725	13,455	96,415	554,90
		<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
		Пищевая ценность	57,349	37,505	187,332	1282,59
		<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
		Пищевая ценность	6,904	9,585	86,709	450,58
		<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	120	Тефтели мясные	13,127	25,296	17,140	324,93
№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
		Пищевая ценность	31,050	43,066	167,718	1144,72
Пищевая ценность за день			127,032	122,783	650,789	4102,46

9 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>				
№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
		Пищевая ценность	25,499	23,917	123,876	792,36
		<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
		Пищевая ценность	9,208	18,473	52,369	407,00
		<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	120	Поджарка из рыбы(скумбрия)	29,157	38,157	38,624	518,69
№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
		Пищевая ценность	64,105	67,501	213,262	1587,40
		<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
		Пищевая ценность	8,412	10,008	115,736	572,64
		<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	120	Котлета мясная	15,869	22,249	19,961	316,86
№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
		Пищевая ценность	35,571	41,112	170,511	1136,78
Пищевая ценность за день			142,795	161,011	675,754	4496,18

10 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>				
	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
№692 стр480-481	200	Кофейный напиток	1,880	1,984	27,986	135,56
	85	Хлеб пшеничный	6,545	2,040	45,645	215,90
		Пищевая ценность	17,562	21,943	114,569	705,92
		<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
		Пищевая ценность	12,787	14,265	41,813	343,25
		<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
№705 стр485	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
		Пищевая ценность	51,590	39,268	191,185	1366,27
		<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
		Пищевая ценность	17,165	13,455	117,115	651,50
Пищевая ценность за день			99,104	88,931	464,682	3066,94

11 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>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
		Пищевая ценность	27,698	18,822	54,187	497,94
		<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
		Пищевая ценность	40,191	22,498	222,848	1226,63
		<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
		Пищевая ценность	16,565	13,455	146,095	756,40
		<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	120	Котлета мясная	15,869	22,249	19,961	316,86
№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
		Пищевая ценность	40,745	41,776	170,659	1182,97
		Пищевая ценность за день	125,199	96,551	593,789	3663,94

12 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 гречневая молочная	11,674	9,954	57,049	353,30
№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
		Пищевая ценность	18,350	19,244	117,739	695,00
		<i>2 Завтрак</i>				
	100	Творожок	78,000	4,200	11,200	113,00
	200	Бифилайф	5,600	5,000	22,000	155,40
		Пищевая ценность	83,600	9,200	33,200	268,40
		<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
№705стр485	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
		Пищевая ценность	37,852	38,113	169,462	1092,12
		<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
		Пищевая ценность	15,814	15,985	109,289	620,88
		<i>Ужин</i>				
№667стр474	250	Картофельное пюре	4,525	5,335	34,010	194,71
№736стр.507	50	Соус томатный с овощами	0,377	3,560	3,703	48,64
№487 стр382-383	120	Птица отварная	29,167	25,484	0,976	346,95
№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
		Пищевая ценность	44,270	44,194	136,729	1092,50
Пищевая ценность за день			199,886	126,736	566,419	3768,90

13 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 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
		Пищевая ценность	13,538	17,939	104,644	619,60
		<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
		Пищевая ценность	4,326	7,473	55,251	299,80
		<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	120	Тефтели мясные	13,127	25,296	17,140	324,93
№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
		Пищевая ценность	43,408	44,839	222,111	1406,03
		<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
		Пищевая ценность	13,926	13,455	86,909	514,83
		<i>Ужин</i>				
№216 стр.216	200	Картофель тушеный	4,760	15,314	37,971	292,86
№498 стр390	120	Котлета из птицы	24,970	9,941	19,390	269,93
№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
		Пищевая ценность	40,308	38,630	159,104	1113,63
		Пищевая ценность за день	80,616	122,336	628,019	3953,89

14 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>				
№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
		Пищевая ценность	23,801	21,702	117,231	740,62
		<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
		Пищевая ценность	85,140	9,680	43,940	319,20
		<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
		Пищевая ценность	52,794	62,815	192,638	1511,16
		<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
		Пищевая ценность	6,824	9,585	67,649	376,58
		<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	120	Биточки мясные	15,869	22,249	19,961	316,86
№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
		Пищевая ценность	30,327	39,578	161,462	1075,00
Пищевая ценность за день			198,886	143,360	582,920	4022,56

16 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>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
		Пищевая ценность	33,298	23,822	53,787	563,34
		<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
		Пищевая ценность	36,748	34,692	207,905	1212,15
		<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
		Пищевая ценность	8,412	10,008	115,736	572,64
		<i>Ужин</i>				
№297стр250	155	Рис отварной	3,817	3,947	39,548	206,18
№487 стр382-383	120	Птица отварная	29,167	25,484	0,976	346,95
№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
		Пищевая ценность	50,075	40,996	138,474	1100,53
Пищевая ценность за день			128,533	109,518	515,902	3448,66

17 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>				
№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
		Пищевая ценность	17,443	21,078	96,351	575,56
		<i>2 Завтрак</i>				
	100	Творожок	78,000	4,200	11,200	113,00
	210	Йогурт	5,600	5,000	22,000	155,40
		Пищевая ценность	83,600	9,200	33,200	268,40
		<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
№374стр300-301	100/100	Рыба тушёная в томате с овощами(горбыша)	26,716	18,566	9,809	306,93
№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
		Пищевая ценность	54,727	45,185	203,099	1395,87
		<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
		Пищевая ценность	10,214	9,585	122,289	594,88
		<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	120	Тефтели мясные	13,127	25,296	17,140	324,93
№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
		Пищевая ценность	39,656	45,902	167,390	1188,93
		Пищевая ценность за день	205,640	130,950	622,329	4023,64

18 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>				
№311 стр257	250	Каша рисовая молочная	6,799	8,642	43,744	276,78
№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
		Пищевая ценность	13,475	17,932	104,434	618,48
		<i>2 Завтрак</i>				
ТТК	180	Запеканка манная	13,925	13,455	64,475	424,70
№698 стр483	200	Кефир	5,600	6400,000	8,200	118,00
		Пищевая ценность	19,525	6413,455	72,675	542,70
		<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	205	Макароны отварные	7,345	4,395	48,835	268,95
№736 стр.507	50	Соус томатный с овощами	0,377	3,560	3,703	48,64
№451 стр355-356	120	Котлета мясная	15,869	22,249	19,961	316,86
№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
		Пищевая ценность	50,683	43,533	237,749	1495,06
		<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
		Пищевая ценность	8,176	9,387	99,139	501,47
		<i>Ужин</i>				
№728 стр502	50	Соус красный основной	0,628	0,933	4,424	24,53
№667 стр474	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
№1 стр65	10	Масло сливочное	0,130	7,250	0,090	66,10
№686 стр478	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
		Пищевая ценность	40,387	26,031	156,074	992,49
Пищевая ценность за день			132,246	6510,338	670,071	4150,20

