



СОГЛАСОВАНО  
и.о. директора ГАОУ  
ГАОУ Казачий кадетский корпус  
им. атамана И.А. Бирюкова  
И.А. Курченко  
2026г.



УТВЕРЖДАЮ  
ООО «Невский Лотос»  
Генеральный директор  
В.Ю. Солomatкин  
2026г.

Примерное 14-ти дневное меню и пищевая ценность  
приготавливаемых блюд для учащихся  
ГАОУ Казачий кадетский корпус  
им. атамана И.А.Бирюкова  
(12-17 лет)

# **Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: Кадеты 12-17

Неделя: 1

День: 1

| Прием пищи              | Наименование блюда                     | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|----------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |                                        |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          | Каша манная                            | 250       | 8                | 9    | 39       | 269                     | 835         |
|                         | Сыр (например Российский)              | 15        | 4                | 4    |          | 51                      | 15          |
|                         | Масло сливочное                        | 15        |                  | 8    |          | 112                     | 14          |
|                         | Хлеб пшеничный                         | 100       | 8                | 1    | 49       | 235                     | 867         |
|                         | Какао с молоком                        | 200       | 4                | 3    | 10       | 50                      | 858         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                        | 580       | 24               | 25   | 98       | 717                     |             |
| <b>2 завтрак</b>        | Кондитерское изделие б\к               | 50        | 7                | 3    | 1        | 100                     | 890         |
|                         | Чай с сахаром                          | 200       |                  |      | 13       | 60                      | 855         |
|                         | <b>Итого за 2 завтрак</b>              | 250       | 7                | 3    | 14       | 160                     |             |
| <b>Обед</b>             | Горошек консервированный               | 100       | 5                |      | 11       | 67                      | 888         |
|                         | Борщ с капустой и картофелем,          | 250       | 2                | 11   | 12       | 159                     | 815         |
|                         | Люля из курицы                         | 120       | 24               | 11   | 27       | 243                     | 1 020       |
|                         | Каша гречневая рассыпчатая             | 200       | 11               | 10   | 40       | 337                     | 841         |
|                         | Хлеб пшеничный                         | 60        | 5                |      | 30       | 141                     | 867         |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                   | 100       | 2                |      | 18       | 84                      | 868         |
|                         | Компот из свежих плодов                | 200       | 1                |      | 23       | 96                      | 884         |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                        | 1 030     | 50               | 32   | 161      | 1127                    |             |
| <b>Ужин</b>             | Салат картофельный с квашеной капустой | 100       | 2                | 5    | 12       | 103                     | 1 045       |
|                         | Пельмени с курицей                     | 250       | 20               | 19   | 41       | 324                     | 716         |
|                         | Хлеб пшеничный                         | 60        | 5                |      | 30       | 141                     | 867         |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                   | 100       | 2                |      | 18       | 84                      | 868         |
|                         | Чай с сахаром                          | 200       |                  |      | 13       | 60                      | 855         |
| <b>Итого за Ужин</b>    |                                        | 710       | 29               | 24   | 114      | 712                     |             |
| <b>2 Ужин</b>           | Кондитерское изделие б\к               | 50        | 7                | 3    | 1        | 100                     | 890         |
|                         | Чай с сахаром                          | 200       |                  |      | 13       | 60                      | 855         |
|                         | <b>Итого за 2 Ужин</b>                 | 250       | 7                | 3    | 14       | 160                     |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                        | 2 820     | 117              | 87   | 401      | 2876                    |             |

Рацион: Кадеты 12-17

Неделя: 1

День: 2

| Прием пищи         | Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                    |                                      |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак            |                                      |           |                  |      |          |                         |             |
|                    | Каша Дружба                          | 250       | 14               | 15   | 34       | 283                     | 833         |
|                    | Бутерброды с колбасой                | 50        | 5                | 3    | 15       | 105                     | 6           |
|                    | Хлеб пшеничный                       | 60        | 5                |      | 30       | 141                     | 867         |
|                    | Чай с лимоном.                       | 200       |                  |      | 14       | 59                      | 856         |
| Итого за Завтрак   |                                      | 560       | 24               | 18   | 93       | 588                     |             |
| 2 завтрак          |                                      |           |                  |      |          |                         |             |
|                    | Плоды свежие                         | 150       | 1                | 1    | 15       | 71                      | 885         |
|                    | Кондитерское изделие б\к             | 50        | 7                | 3    | 1        | 100                     | 890         |
|                    | Чай с сахаром                        | 200       |                  |      | 13       | 60                      | 855         |
| Итого за 2 завтрак |                                      | 400       | 8                | 4    | 29       | 231                     |             |
| Обед               |                                      |           |                  |      |          |                         |             |
|                    | Салат из белокачанной капусты .      | 100       | 2                | 10   | 9        | 136                     | 878         |
|                    | Суп картофельный с клецками .        | 250       | 1                | 5    | 8        | 86                      | 880         |
|                    | Котлеты,биточки, шницели из говядины | 120       | 16               | 13   | 12       | 235                     | 568         |
|                    | Макаронные изделия отварные          | 200       | 6                | 10   | 47       | 220                     | 902         |
|                    | Хлеб пшеничный                       | 60        | 5                |      | 30       | 141                     | 867         |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                 | 60        | 1                |      | 11       | 50                      | 868         |
|                    | Компот из свежих плодов.             | 200       | 1                |      | 23       | 96                      | 884         |
| Итого за Обед      |                                      | 990       | 32               | 38   | 140      | 964                     |             |
| Ужин               |                                      |           |                  |      |          |                         |             |
|                    | Овощи натуральные свежие (огурцы)    | 100       | 1                |      |          | 9                       | 71,01       |
|                    | Котлета Дружба (рыба,птица)          | 120       | 8                | 10   | 12       | 144                     | 295         |
|                    | Рагу из овощей в томатном соусе      | 200       | 3                | 11   | 19       | 186                     | 866         |
|                    | Хлеб пшеничный                       | 60        | 5                |      | 30       | 141                     | 867         |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                 | 60        | 1                |      | 11       | 50                      | 868         |
|                    | Кисель из свежемороженных фруктов    | 200       |                  |      | 22       | 87                      | 905         |
|                    | Итого за Ужин                        |           | 740              | 18   | 21       | 94                      | 617         |
| 2 Ужин             |                                      |           |                  |      |          |                         |             |
|                    | Булочка дорожная.                    | 60        | 4                | 9    | 35       | 234                     | 921         |
|                    | Напиток из шиповника                 | 200       | 1                |      | 23       | 97                      | 851         |
| Итого за 2 Ужин    |                                      | 260       | 5                | 9    | 58       | 331                     |             |
| Итого за день      |                                      | 2 950     | 87               | 90   | 414      | 2731                    |             |

Рацион: Кадеты 12-17

Неделя: 1

День: 3

| Прием пищи         | Наименование блюда                | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                    |                                   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак            |                                   |           |                  |      |          |                         |             |
|                    | Омлет натуральный .               | 250       | 12               | 18   | 6        | 308                     | 831         |
|                    | Масло сливочное                   | 20        |                  | 10   |          | 150                     | 14          |
|                    | Хлеб пшеничный                    | 100       | 8                | 1    | 49       | 235                     | 867         |
|                    | Чай с лимоном.                    | 200       |                  |      | 14       | 59                      | 856         |
| Итого за Завтрак   |                                   | 570       | 20               | 29   | 69       | 752                     |             |
| 2 завтрак          |                                   |           |                  |      |          |                         |             |
|                    | Кондитерское изделие б\к          | 50        | 7                | 3    | 1        | 100                     | 890         |
|                    | Чай с сахаром                     | 200       |                  |      | 13       | 60                      | 855         |
| Итого за 2 завтрак |                                   | 250       | 7                | 3    | 14       | 160                     |             |
| Обед               |                                   |           |                  |      |          |                         |             |
|                    | Горошек консервированный          | 100       | 5                |      | 11       | 67                      | 888         |
|                    | Щи с картофелем                   | 250       | 2                | 5    | 9        | 116                     | 817         |
|                    | Плов из птицы                     | 250       | 24               | 30   | 46       | 476                     | 825         |
|                    | Хлеб пшеничный                    | 60        | 5                |      | 30       | 141                     | 867         |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный              | 60        | 1                |      | 11       | 50                      | 868         |
|                    | Компот из свежих плодов.          | 200       | 1                |      | 23       | 96                      | 884         |
| Итого за Обед      |                                   | 920       | 38               | 35   | 130      | 946                     |             |
| Ужин               |                                   |           |                  |      |          |                         |             |
|                    | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 100       | 1                |      |          | 9                       | 71,01       |
|                    | Пельмени с курицей                | 250       | 20               | 19   | 41       | 324                     | 716         |
|                    | Хлеб пшеничный                    | 60        | 5                |      | 30       | 141                     | 867         |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный              | 60        | 1                |      | 11       | 50                      | 868         |
|                    | Напиток из шиповника              | 200       | 1                |      | 23       | 97                      | 851         |
| Итого за Ужин      |                                   | 670       | 28               | 19   | 105      | 621                     |             |
| 2 Ужин             |                                   |           |                  |      |          |                         |             |
|                    | Кондитерское изделие б\к          | 50        | 7                | 3    | 1        | 100                     | 890         |
|                    | Чай с сахаром                     | 200       |                  |      | 13       | 60                      | 855         |
| Итого за 2 Ужин    |                                   | 250       | 7                | 3    | 14       | 160                     |             |
| Итого за день      |                                   | 2 660     | 100              | 89   | 332      | 2639                    |             |

Рацион: Кадеты 12-17

Неделя: 1

День: 4

| Прием пищи         | Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                    |                                      |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак            |                                      |           |                  |      |          |                         |             |
|                    | Каша пшенная                         | 250       | 11               | 16   | 60       | 430                     | 875         |
|                    | Бутерброды с колбасой                | 50        | 5                | 3    | 15       | 105                     | 6           |
|                    | Хлеб пшеничный                       | 100       | 8                | 1    | 49       | 235                     | 867         |
|                    | Чай с лимоном.                       | 200       |                  |      | 14       | 59                      | 856         |
| Итого за Завтрак   |                                      | 600       | 24               | 20   | 138      | 829                     |             |
| 2 завтрак          |                                      |           |                  |      |          |                         |             |
|                    | Плоды свежие                         | 150       | 1                | 1    | 15       | 71                      | 885         |
|                    | Кондитерское изделие б\к             | 50        | 7                | 3    | 1        | 100                     | 890         |
|                    | Чай с сахаром                        | 200       |                  |      | 13       | 60                      | 855         |
| Итого за 2 завтрак |                                      | 400       | 8                | 4    | 29       | 231                     |             |
| Обед               |                                      |           |                  |      |          |                         |             |
|                    | Салат из квашенной капусты           | 100       | 2                | 10   | 3        | 113                     | 827         |
|                    | Суп картофельный с бобовыми (фасоль) | 250       | 6                | 6    | 19       | 152                     | 101         |
|                    | Азу с картофелем                     | 250       | 43               | 50   | 60       | 862                     | 896         |
|                    | Хлеб пшеничный                       | 60        | 5                |      | 30       | 141                     | 867         |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                 | 60        | 1                |      | 11       | 50                      | 868         |
|                    | Компот из свежих плодов.             | 200       | 1                |      | 23       | 96                      | 884         |
| Итого за Обед      |                                      | 920       | 58               | 66   | 146      | 1414                    |             |
| Ужин               |                                      |           |                  |      |          |                         |             |
|                    | Овощи натуральные свежие (огурцы)    | 100       | 1                |      |          | 9                       | 71,01       |
|                    | Печень говяжья по-строгановски.      | 120       | 20               | 20   | 8        | 268                     | 854         |
|                    | Рис отварной .                       | 200       | 5                | 8    | 45       | 273                     | 882         |
|                    | Хлеб пшеничный                       | 60        | 5                |      | 30       | 141                     | 867         |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                 | 60        | 1                |      | 11       | 50                      | 868         |
|                    | Компот из замороженных ягод          | 200       |                  |      | 17       | 73                      | 892         |
| Итого за Ужин      |                                      | 740       | 32               | 28   | 111      | 814                     |             |
| 2 Ужин             |                                      |           |                  |      |          |                         |             |
|                    | Ватрушка с творогом                  | 100       | 14               | 7    | 44       | 299                     | 920         |
|                    | Молоко кипяченое.                    | 200       | 6                | 5    | 10       | 106                     | 911         |
| Итого за 2 Ужин    |                                      | 300       | 20               | 12   | 54       | 405                     |             |
| Итого за день      |                                      | 2 960     | 142              | 130  | 478      | 3693                    |             |

Рацион: Кадеты 12-17

Неделя: 1

День: 5

| Прием пищи         | Наименование блюда                            | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|-----------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                    |                                               |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак            |                                               |           |                  |      |          |                         |             |
|                    | Сосиски ,сардельки отварные с соусом томатным | 120       | 9                | 20   | 3        | 226                     | 413,03      |
|                    | Макаронные изделия отварные                   | 200       | 6                | 10   | 47       | 220                     | 902         |
|                    | Масло сливочное                               | 20        |                  | 10   |          | 150                     | 14          |
|                    | Хлеб пшеничный                                | 100       | 8                | 1    | 49       | 235                     | 867         |
|                    | Какао с молоком .                             | 200       | 4                | 3    | 10       | 50                      | 858         |
| Итого за Завтрак   |                                               | 640       | 27               | 44   | 109      | 881                     |             |
| 2 завтрак          |                                               |           |                  |      |          |                         |             |
|                    | Плоды свежие                                  | 150       | 1                | 1    | 15       | 71                      | 885         |
|                    | Кондитерское изделие б\к                      | 50        | 7                | 3    | 1        | 100                     | 890         |
|                    | Чай с сахаром                                 | 200       |                  |      | 13       | 60                      | 855         |
| Итого за 2 завтрак |                                               | 400       | 8                | 4    | 29       | 231                     |             |
| Обед               |                                               |           |                  |      |          |                         |             |
|                    | Овощи натуральные свежие (огурцы)             | 100       | 1                |      |          | 9                       | 71,01       |
|                    | Рассольник ленинградский .                    | 250       | 2                | 5    | 17       | 126                     | 903         |
|                    | Пирог с говядиной и капустой                  | 200       | 14               | 21   | 41       | 407                     | 807         |
|                    | Хлеб пшеничный                                | 60        | 5                |      | 30       | 141                     | 867         |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                          | 60        | 1                |      | 11       | 50                      | 868         |
|                    | Компот из смеси сухофруктов                   | 200       | 1                |      | 27       | 110                     | 824         |
| Итого за Обед      |                                               | 870       | 24               | 26   | 126      | 843                     |             |
| Ужин               |                                               |           |                  |      |          |                         |             |
|                    | Салат из белокачанной капусты .               | 100       | 2                | 10   | 9        | 136                     | 878         |
|                    | Птица отварная с соусом                       | 120       | 24               | 12   | 1        | 207                     | 848         |
|                    | Каша гречневая рассыпчатая                    | 200       | 11               | 10   | 40       | 337                     | 841         |
|                    | Хлеб пшеничный                                | 60        | 5                |      | 30       | 141                     | 867         |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                          | 60        | 1                |      | 11       | 50                      | 868         |
|                    | Напиток из шиповника                          | 200       | 1                |      | 23       | 97                      | 851         |
| Итого за Ужин      |                                               | 740       | 44               | 32   | 114      | 968                     |             |
| 2 Ужин             |                                               |           |                  |      |          |                         |             |
|                    | Кондитерское изделие б\к                      | 50        | 7                | 3    | 1        | 100                     | 890         |
|                    | Компот из свежих плодов.                      | 200       | 1                |      | 23       | 96                      | 884         |
| Итого за 2 Ужин    |                                               | 250       | 8                | 3    | 24       | 196                     |             |
| Итого за день      |                                               | 2 900     | 111              | 109  | 402      | 3119                    |             |

Рацион: Кадеты 12-17

Неделя: 1

День: 6

| Прием пищи         | Наименование блюда                            | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|-----------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                    |                                               |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак            |                                               |           |                  |      |          |                         |             |
|                    | Суп молочный с макаронными изделиями.         | 250       | 7                | 8    | 38       | 198                     | 899         |
|                    | Бутерброды горячие с колбасой                 | 60        | 4                | 3    | 13       | 100                     | 8           |
|                    | Хлеб пшеничный                                | 100       | 8                | 1    | 49       | 235                     | 867         |
|                    | Чай с лимоном.                                | 200       |                  |      | 14       | 59                      | 856         |
| Итого за Завтрак   |                                               | 610       | 19               | 12   | 114      | 592                     |             |
| 2 завтрак          |                                               |           |                  |      |          |                         |             |
|                    | Кондитерское изделие б\к                      | 50        | 7                | 3    | 1        | 100                     | 890         |
|                    | Чай с сахаром                                 | 200       |                  |      | 13       | 60                      | 855         |
| Итого за 2 завтрак |                                               | 250       | 7                | 3    | 14       | 160                     |             |
| Обед               |                                               |           |                  |      |          |                         |             |
|                    | Помидоры свежие порционно                     | 100       | 2                |      | 6        | 40                      | 887         |
|                    | Суп "Минестроне" (с курицей)                  | 250       | 7                | 8    | 10       | 152                     | 168         |
|                    | Сосиски ,сардельки отварные с соусом томатным | 120       | 9                | 20   | 3        | 226                     | 413,03      |
|                    | Макаронные изделия отварные                   | 200       | 6                | 10   | 47       | 220                     | 902         |
|                    | Хлеб пшеничный                                | 60        | 5                |      | 30       | 141                     | 867         |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                          | 60        | 1                |      | 11       | 50                      | 868         |
|                    | Компот из замороженных ягод                   | 200       |                  |      | 17       | 73                      | 892         |
| Итого за Обед      |                                               | 990       | 30               | 38   | 124      | 902                     |             |
| Ужин               |                                               |           |                  |      |          |                         |             |
|                    | Горошек консервированный                      | 100       | 5                |      | 11       | 67                      | 888         |
|                    | Курица в томатном соусе                       | 120       | 15               | 15   | 4        | 209                     | 865         |
|                    | Рис отварной .                                | 200       | 5                | 8    | 45       | 273                     | 882         |
|                    | Хлеб пшеничный                                | 60        | 5                |      | 30       | 141                     | 867         |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                          | 60        | 1                |      | 11       | 50                      | 868         |
|                    | Чай с сахаром                                 | 200       |                  |      | 13       | 60                      | 855         |
| Итого за Ужин      |                                               | 740       | 31               | 23   | 114      | 800                     |             |
| 2 Ужин             |                                               |           |                  |      |          |                         |             |
|                    | Ватрушки с повидлом                           | 100       | 6                | 3    | 68       | 323                     | 822         |
|                    | Чай с лимоном.                                | 200       |                  |      | 14       | 59                      | 856         |
| Итого за 2 Ужин    |                                               | 300       | 6                | 3    | 82       | 382                     |             |
| Итого за день      |                                               | 2 890     | 93               | 79   | 448      | 2836                    |             |

Рацион: Кадеты 12-17

Неделя: 1

День: 7

| Прием пищи         |  | Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|--------------------|--|--------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|----------------------------|----------------|
|                    |  |                                      |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                            |                |
| Завтрак            |  | Каша рисовая вязкая                  | 250       | 8                | 15   | 60       | 375                        | 852            |
|                    |  | Бутерброды с колбасой                | 50        | 5                | 3    | 15       | 105                        | 6              |
|                    |  | Хлеб пшеничный                       | 100       | 8                | 1    | 49       | 235                        | 867            |
|                    |  | Чай с лимоном.                       | 200       |                  |      | 14       | 59                         | 856            |
| Итого за Завтрак   |  |                                      | 600       | 21               | 19   | 138      | 774                        |                |
| 2 завтрак          |  | Плоды свежие                         | 150       | 1                | 1    | 15       | 71                         | 885            |
|                    |  | Кондитерское изделие б\к             | 50        | 7                | 3    | 1        | 100                        | 890            |
|                    |  | Компот из смеси сухофруктов          | 200       | 1                |      | 27       | 110                        | 824            |
| Итого за 2 завтрак |  |                                      | 400       | 9                | 4    | 43       | 281                        |                |
| Обед               |  | Овощи натуральные свежие (огурцы)    | 100       | 1                |      |          | 9                          | 71,01          |
|                    |  | Суп картофельный с бобовыми (горох)  | 250       | 6                | 5    | 22       | 152                        | 839            |
|                    |  | Паста сливочная с курицей            | 250       | 21               | 15   | 45       | 422                        | 171            |
|                    |  | Хлеб пшеничный                       | 60        | 5                |      | 30       | 141                        | 867            |
|                    |  | Хлеб ржано-пшеничный                 | 60        | 1                |      | 11       | 50                         | 868            |
|                    |  | Компот из свежих плодов.             | 200       | 1                |      | 23       | 96                         | 884            |
| Итого за Обед      |  |                                      | 920       | 35               | 20   | 131      | 870                        |                |
| Ужин               |  | Салат из квашенной капусты           | 100       | 2                | 10   | 3        | 113                        | 827            |
|                    |  | Котлеты,биточки, шницели из говядины | 120       | 16               | 13   | 12       | 235                        | 568            |
|                    |  | Каша гречневая рассыпчатая           | 200       | 11               | 10   | 40       | 337                        | 841            |
|                    |  | Хлеб пшеничный                       | 60        | 5                |      | 30       | 141                        | 867            |
|                    |  | Хлеб ржано-пшеничный                 | 60        | 1                |      | 11       | 50                         | 868            |
|                    |  | Чай с сахаром                        | 200       |                  |      | 13       | 60                         | 855            |
| Итого за Ужин      |  |                                      | 740       | 35               | 33   | 109      | 936                        |                |
| 2 Ужин             |  | Кондитерское изделие б\к             | 50        | 7                | 3    | 1        | 100                        | 890            |
|                    |  | Молоко кипяченое.                    | 200       | 6                | 5    | 10       | 106                        | 911            |
| Итого за 2 Ужин    |  |                                      | 250       | 13               | 8    | 11       | 206                        |                |
| Итого за день      |  |                                      | 2 910     | 113              | 84   | 432      | 3067                       |                |

Рацион: Кадеты 12-17

Неделя: 2

День: 8

| Прием пищи         | Наименование блюда                            | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|-----------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                    |                                               |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак            |                                               |           |                  |      |          |                         |             |
|                    | Сосиски ,сардельки отварные с соусом томатным | 120       | 9                | 20   | 3        | 226                     | 413,03      |
|                    | Макаронные изделия отварные                   | 200       | 6                | 10   | 47       | 220                     | 902         |
|                    | Сыр (например Российский)                     | 15        | 4                | 4    |          | 51                      | 15          |
|                    | Хлеб пшеничный                                | 100       | 8                | 1    | 49       | 235                     | 867         |
|                    | Какао с молоком .                             | 200       | 4                | 3    | 10       | 50                      | 858         |
| Итого за Завтрак   |                                               | 635       | 31               | 38   | 109      | 782                     |             |
| 2 завтрак          |                                               |           |                  |      |          |                         |             |
|                    | Кондитерское изделие б\к                      | 50        | 7                | 3    | 1        | 100                     | 890         |
|                    | Чай с сахаром                                 | 200       |                  |      | 13       | 60                      | 855         |
| Итого за 2 завтрак |                                               | 250       | 7                | 3    | 14       | 160                     |             |
| Обед               |                                               |           |                  |      |          |                         |             |
|                    | Овощи натуральные свежие (огурцы)             | 100       | 1                |      |          | 9                       | 71,01       |
|                    | Рассольник ленинградский .                    | 250       | 2                | 5    | 17       | 126                     | 903         |
|                    | Плов из отварной говядины .                   | 250       | 20               | 21   | 53       | 487                     | 846         |
|                    | Хлеб пшеничный                                | 60        | 5                |      | 30       | 141                     | 867         |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                          | 60        | 1                |      | 11       | 50                      | 868         |
|                    | Компот из смеси сухофруктов                   | 200       | 1                |      | 27       | 110                     | 824         |
| Итого за Обед      |                                               | 920       | 30               | 26   | 138      | 923                     |             |
| Ужин               |                                               |           |                  |      |          |                         |             |
|                    | Кукуруза консервированная                     | 100       | 7                | 3    | 40       | 217                     | 819         |
|                    | Рагу из птицы.                                | 250       | 21               | 26   | 24       | 404                     | 843         |
|                    | Хлеб пшеничный                                | 60        | 5                |      | 30       | 141                     | 867         |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                          | 60        | 1                |      | 11       | 50                      | 868         |
|                    | Чай с сахаром                                 | 200       |                  |      | 13       | 60                      | 855         |
| Итого за Ужин      |                                               | 670       | 34               | 29   | 118      | 872                     |             |
| 2 Ужин             |                                               |           |                  |      |          |                         |             |
|                    | Булочка дорожная.                             | 100       | 7                | 14   | 58       | 389                     | 921         |
|                    | Соки овощные, фруктовые и ягодные             | 200       | 1                |      |          | 46                      | 389         |
| Итого за 2 Ужин    |                                               | 300       | 8                | 14   | 58       | 435                     |             |
| Итого за день      |                                               | 2 775     | 110              | 110  | 437      | 3172                    |             |

Рацион: Кадеты 12-17

Неделя: 2

День: 9

| Прием пищи    | Наименование блюда                | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|-----------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|               |                                   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак       | Каша из хлопьев овсянных Геркулес | 250       | 9                | 12   | 36       | 286                     | 836         |
|               | Масло сливочное                   | 20        |                  | 10   |          | 150                     | 14          |
|               | Сыр (например Российский)         | 15        | 4                | 4    |          | 51                      | 15          |
|               | Хлеб пшеничный                    | 100       | 8                | 1    | 49       | 235                     | 867         |
|               | Чай с лимоном.                    | 200       |                  |      | 14       | 59                      | 856         |
|               | Итого за Завтрак                  | 585       | 21               | 27   | 99       | 781                     |             |
| 2 завтрак     | Плоды свежие                      | 150       | 1                | 1    | 15       | 71                      | 885         |
|               | Кондитерское изделие б\к          | 50        | 7                | 3    | 1        | 100                     | 890         |
|               | Напиток из шиповника              | 200       | 1                |      | 23       | 97                      | 851         |
|               | Итого за 2 завтрак                | 400       | 9                | 4    | 39       | 268                     |             |
| Обед          | Горошек консервированный          | 100       | 5                |      | 11       | 67                      | 888         |
|               | Суп лапша домашняя.               | 250       | 5                | 5    | 29       | 192                     | 842         |
|               | Котлеты, биточки, шницели из кур  | 120       | 21               | 2    | 11       | 153                     | 818         |
|               | Рис отварной .                    | 200       | 5                | 8    | 45       | 273                     | 882         |
|               | Хлеб пшеничный                    | 60        | 5                |      | 30       | 141                     | 867         |
|               | Хлеб ржано-пшеничный              | 60        | 1                |      | 11       | 50                      | 868         |
|               | Компот из свежих плодов.          | 200       | 1                |      | 23       | 96                      | 884         |
|               | Итого за Обед                     | 990       | 43               | 15   | 160      | 972                     |             |
| Ужин          | Салат из квашенной капусты        | 100       | 2                | 10   | 3        | 113                     | 827         |
|               | Пельмени с курицей                | 250       | 20               | 19   | 41       | 324                     | 716         |
|               | Хлеб пшеничный                    | 60        | 5                |      | 30       | 141                     | 867         |
|               | Хлеб ржано-пшеничный              | 60        | 1                |      | 11       | 50                      | 868         |
|               | Чай с сахаром                     | 200       |                  |      | 13       | 60                      | 855         |
|               | Итого за Ужин                     | 670       | 28               | 29   | 98       | 688                     |             |
| 2 Ужин        | Кондитерское изделие б\к          | 50        | 7                | 3    | 1        | 100                     | 890         |
|               | Чай с сахаром                     | 200       |                  |      | 13       | 60                      | 855         |
|               | Итого за 2 Ужин                   | 250       | 7                | 3    | 14       | 160                     |             |
| Итого за день |                                   | 2 895     | 108              | 78   | 410      | 2869                    |             |

Рацион: Кадеты 12-17

Неделя: 2

День: 10

| Прием пищи                      | Наименование блюда                | Вес блюда                       | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                                 |                                   |                                 | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                         | Каша манная                       | 250                             | 8                | 9    | 39       | 269                     | 835         |
|                                 | Масло сливочное                   | 20                              |                  | 10   |          | 150                     | 14          |
|                                 | Яйцо вареное                      | 40                              | 7                | 5    |          | 63                      | 209         |
|                                 | Хлеб пшеничный                    | 100                             | 8                | 1    | 49       | 235                     | 867         |
|                                 | Чай с лимоном.                    | 200                             |                  |      | 14       | 59                      | 856         |
|                                 | Итого за Завтрак                  | 610                             | 23               | 25   | 102      | 776                     |             |
| 2 завтрак                       | Кондитерское изделие блк          | 50                              | 7                | 3    | 1        | 100                     | 890         |
|                                 | Чай с сахаром                     | 200                             |                  |      | 13       | 60                      | 855         |
|                                 | Итого за 2 завтрак                | 250                             | 7                | 3    | 14       | 160                     |             |
| Обед                            | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 100                             | 1                |      |          | 9                       | 71,01       |
|                                 | Суп "Минестроне" (с курицей)      | 250                             | 7                | 8    | 10       | 152                     | 168         |
|                                 | Пирог с говядиной и капустой      | 200                             | 14               | 21   | 41       | 407                     | 807         |
|                                 | Хлеб пшеничный                    | 60                              | 5                |      | 30       | 141                     | 867         |
|                                 | Хлеб ржано-пшеничный              | 60                              | 1                |      | 11       | 50                      | 868         |
|                                 | Компот из смеси сухофруктов       | 200                             | 1                |      | 27       | 110                     | 824         |
|                                 | Итого за Обед                     | 870                             | 29               | 29   | 119      | 869                     |             |
|                                 | Ужин                              | Салат из белокачанной капусты . | 100              | 2    | 10       | 9                       | 136         |
| Печень говяжья по-строгановски. |                                   | 120                             | 20               | 20   | 8        | 268                     | 854         |
| Картофельное пюре               |                                   | 200                             | 5                | 7    | 29       | 219                     | 883         |
| Хлеб пшеничный                  |                                   | 60                              | 5                |      | 30       | 141                     | 867         |
| Хлеб ржано-пшеничный            |                                   | 60                              | 1                |      | 11       | 50                      | 868         |
| Чай с сахаром                   |                                   | 200                             |                  |      | 13       | 60                      | 855         |
| Итого за Ужин                   |                                   | 740                             | 33               | 37   | 100      | 874                     |             |
| 2 Ужин                          | Булочка с маком                   | 100                             | 9                | 3    | 58       | 297                     | 772         |
|                                 | Чай с лимоном.                    | 200                             |                  |      | 14       | 59                      | 856         |
|                                 | Итого за 2 Ужин                   | 300                             | 9                | 3    | 72       | 356                     |             |
| Итого за день                   |                                   | 2 770                           | 101              | 97   | 407      | 3035                    |             |

Рацион: Кадеты 12-17

Неделя: 2

День: 11

| Прием пищи                 | Наименование блюда                | Вес блюда                 | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|-----------------------------------|---------------------------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                            |                                   |                           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                    | Каша гречневая вязкая             | 250                       | 10               | 16   | 50       | 386                     | 729         |
|                            | Сыр (например Российский)         | 15                        | 4                | 4    |          | 51                      | 15          |
|                            | Масло сливочное                   | 15                        |                  | 8    |          | 112                     | 14          |
|                            | Хлеб пшеничный                    | 100                       | 8                | 1    | 49       | 235                     | 867         |
|                            | Чай с лимоном.                    | 200                       |                  |      | 14       | 59                      | 856         |
|                            | Итого за Завтрак                  | 580                       | 22               | 29   | 113      | 843                     |             |
| 2 завтрак                  | Плоды свежие                      | 150                       | 1                | 1    | 15       | 71                      | 885         |
|                            | Кондитерское изделие б\к          | 50                        | 7                | 3    | 1        | 100                     | 890         |
|                            | Чай с сахаром                     | 200                       |                  |      | 13       | 60                      | 855         |
|                            | Итого за 2 завтрак                | 400                       | 8                | 4    | 29       | 231                     |             |
| Обед                       | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 100                       | 1                |      |          | 9                       | 71,01       |
|                            | Борщ с капустой и картофелем,     | 250                       | 2                | 11   | 12       | 159                     | 815         |
|                            | Паста сливочная с курицей         | 250                       | 21               | 15   | 45       | 422                     | 171         |
|                            | Хлеб пшеничный                    | 60                        | 5                |      | 30       | 141                     | 867         |
|                            | Хлеб ржано-пшеничный              | 60                        | 1                |      | 11       | 50                      | 868         |
|                            | Компот из смеси сухофруктов       | 200                       | 1                |      | 27       | 110                     | 824         |
|                            | Итого за Обед                     | 920                       | 31               | 26   | 125      | 891                     |             |
|                            | Ужин                              | Кукуруза консервированная | 100              | 7    | 3        | 40                      | 217         |
| Курица в томатном соусе    |                                   | 120                       | 15               | 15   | 4        | 209                     | 865         |
| Каша гречневая рассыпчатая |                                   | 200                       | 11               | 10   | 40       | 337                     | 841         |
| Чай с сахаром              |                                   | 200                       |                  |      | 13       | 60                      | 855         |
| Хлеб пшеничный             |                                   | 60                        | 5                |      | 30       | 141                     | 867         |
| Хлеб ржано-пшеничный       |                                   | 60                        | 1                |      | 11       | 50                      | 868         |
| Итого за Ужин              |                                   | 740                       | 39               | 28   | 138      | 1014                    |             |
| 2 Ужин                     | Кондитерское изделие б\к          | 50                        | 7                | 3    | 1        | 100                     | 890         |
|                            | Чай с сахаром                     | 200                       |                  |      | 13       | 60                      | 855         |
|                            | Итого за 2 Ужин                   | 250                       | 7                | 3    | 14       | 160                     |             |
| Итого за день              |                                   | 2 890                     | 107              | 90   | 419      | 3139                    |             |

Рацион: Кадеты 12-17

Неделя: 2

День: 12

| Прием пищи         |  | Наименование блюда                      | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|--|-----------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                    |  |                                         |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак            |  |                                         |           |                  |      |          |                         |             |
|                    |  | Каша Дружба                             | 250       | 14               | 15   | 34       | 283                     | 833         |
|                    |  | Бутерброды с колбасой                   | 50        | 5                | 3    | 15       | 105                     | 6           |
|                    |  | Хлеб пшеничный                          | 100       | 8                | 1    | 49       | 235                     | 867         |
|                    |  | Какао с молоком .                       | 200       | 4                | 3    | 10       | 50                      | 858         |
| Итого за Завтрак   |  |                                         | 600       | 31               | 22   | 108      | 673                     |             |
| 2 завтрак          |  |                                         |           |                  |      |          |                         |             |
|                    |  | Кондитерское изделие блк                | 50        | 7                | 3    | 1        | 100                     | 890         |
|                    |  | Напиток из шиповника                    | 200       | 1                |      | 23       | 97                      | 851         |
| Итого за 2 завтрак |  |                                         | 250       | 8                | 3    | 24       | 197                     |             |
| Обед               |  |                                         |           |                  |      |          |                         |             |
|                    |  | Салат из квашенной капусты              | 100       | 2                | 10   | 3        | 113                     | 827         |
|                    |  | Суп с крупой (перловая, рисовая, пшено) | 250       | 3                | 5    | 28       | 174                     | 910         |
|                    |  | Котлеты,биточки, шницели из говядины    | 120       | 16               | 13   | 12       | 235                     | 568         |
|                    |  | Макаронные изделия отварные             | 200       | 6                | 10   | 47       | 220                     | 902         |
|                    |  | Хлеб пшеничный                          | 60        | 5                |      | 30       | 141                     | 867         |
|                    |  | Хлеб ржано-пшеничный                    | 60        | 1                |      | 11       | 50                      | 868         |
|                    |  | Компот из замороженных ягод             | 200       |                  |      | 17       | 73                      | 892         |
| Итого за Обед      |  |                                         | 990       | 33               | 38   | 148      | 1006                    |             |
| Ужин               |  |                                         |           |                  |      |          |                         |             |
|                    |  | Горошек консервированный                | 100       | 5                |      | 11       | 67                      | 888         |
|                    |  | Люля из курицы                          | 120       | 24               | 11   | 27       | 243                     | 1 020       |
|                    |  | Рис отварной .                          | 200       | 5                | 8    | 45       | 273                     | 882         |
|                    |  | Хлеб пшеничный                          | 60        | 5                |      | 30       | 141                     | 867         |
|                    |  | Хлеб ржано-пшеничный                    | 60        | 1                |      | 11       | 50                      | 868         |
|                    |  | Чай с сахаром                           | 200       |                  |      | 13       | 60                      | 855         |
| Итого за Ужин      |  |                                         | 740       | 40               | 19   | 137      | 834                     |             |
| 2 Ужин             |  |                                         |           |                  |      |          |                         |             |
|                    |  | Ватрушка с творогом                     | 100       | 14               | 7    | 44       | 299                     | 920         |
|                    |  | Чай с сахаром                           | 200       |                  |      | 13       | 60                      | 855         |
| Итого за 2 Ужин    |  |                                         | 300       | 14               | 7    | 57       | 359                     |             |
| Итого за день      |  |                                         | 2 880     | 126              | 89   | 474      | 3069                    |             |

Рацион: Кадеты 12-17

Неделя: 2

День: 13

| Прием пищи         | Наименование блюда                | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                    |                                   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак            |                                   |           |                  |      |          |                         |             |
|                    | Пельмени с курицей                | 250       | 20               | 19   | 41       | 324                     | 716         |
|                    | Яйцо вареное                      | 40        | 7                | 5    |          | 63                      | 209         |
|                    | Хлеб пшеничный                    | 100       | 8                | 1    | 49       | 235                     | 867         |
|                    | Чай с лимоном.                    | 200       |                  |      | 14       | 59                      | 856         |
| Итого за Завтрак   |                                   | 590       | 35               | 25   | 104      | 681                     |             |
| 2 завтрак          |                                   |           |                  |      |          |                         |             |
|                    | Плоды свежие                      | 150       | 1                | 1    | 15       | 71                      | 885         |
|                    | Кондитерское изделие б\к          | 50        | 7                | 3    | 1        | 100                     | 890         |
|                    | Чай с сахаром                     | 200       |                  |      | 13       | 60                      | 855         |
| Итого за 2 завтрак |                                   | 400       | 8                | 4    | 29       | 231                     |             |
| Обед               |                                   |           |                  |      |          |                         |             |
|                    | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 100       | 1                |      |          | 9                       | 71,01       |
|                    | Щи с картофелем                   | 250       | 2                | 5    | 9        | 116                     | 817         |
|                    | Плов из птицы                     | 250       | 24               | 30   | 46       | 476                     | 825         |
|                    | Хлеб пшеничный                    | 60        | 5                |      | 30       | 141                     | 867         |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный              | 60        | 1                |      | 11       | 50                      | 868         |
|                    | Компот из свежих плодов.          | 200       | 1                |      | 23       | 96                      | 884         |
|                    | Итого за Обед                     |           | 920              | 34   | 35       | 119                     | 888         |
| Ужин               |                                   |           |                  |      |          |                         |             |
|                    | Помидоры свежие порционно         | 100       | 2                |      | 6        | 40                      | 887         |
|                    | Паста "Болоньезе"                 | 250       | 25               | 25   | 53       | 531                     | 167         |
|                    | Хлеб пшеничный                    | 60        | 5                |      | 30       | 141                     | 867         |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный              | 60        | 1                |      | 11       | 50                      | 868         |
|                    | Напиток из шиповника              | 200       | 1                |      | 23       | 97                      | 851         |
| Итого за Ужин      |                                   | 670       | 34               | 25   | 123      | 859                     |             |
| 2 Ужин             |                                   |           |                  |      |          |                         |             |
|                    | Кондитерское изделие б\к          | 50        | 7                | 3    | 1        | 100                     | 890         |
|                    | Чай с лимоном.                    | 200       |                  |      | 14       | 59                      | 856         |
| Итого за 2 Ужин    |                                   | 250       | 7                | 3    | 15       | 159                     |             |
| Итого за день      |                                   | 2 830     | 118              | 92   | 390      | 2818                    |             |

Рацион: Кадеты 12-17

Неделя: 2

День: 14

| Прием пищи         | Наименование блюда                            | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|-----------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                    |                                               |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак            |                                               |           |                  |      |          |                         |             |
|                    | Каша пшенная                                  | 250       | 11               | 16   | 60       | 430                     | 875         |
|                    | Сыр (например Российский)                     | 15        | 4                | 4    |          | 51                      | 15          |
|                    | Хлеб пшеничный                                | 100       | 8                | 1    | 49       | 235                     | 867         |
|                    | Чай с лимоном.                                | 200       |                  |      | 14       | 59                      | 856         |
| Итого за Завтрак   |                                               | 565       | 23               | 21   | 123      | 775                     |             |
| 2 завтрак          |                                               |           |                  |      |          |                         |             |
|                    | Кондитерское изделие б\к                      | 50        | 7                | 3    | 1        | 100                     | 890         |
|                    | Компот из замороженных ягод                   | 200       |                  |      | 17       | 73                      | 892         |
| Итого за 2 завтрак |                                               | 250       | 7                | 3    | 18       | 173                     |             |
| Обед               |                                               |           |                  |      |          |                         |             |
|                    | Овощи натуральные свежие (огурцы)             | 100       | 1                |      |          | 9                       | 71,01       |
|                    | Суп картофельный с бобовыми (горох)           | 250       | 6                | 5    | 22       | 152                     | 839         |
|                    | Сосиски ,сардельки отварные с соусом томатным | 120       | 9                | 20   | 3        | 226                     | 413,03      |
|                    | Картофельное пюре                             | 200       | 5                | 7    | 29       | 219                     | 883         |
|                    | Хлеб пшеничный                                | 60        | 5                |      | 30       | 141                     | 867         |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                          | 60        | 1                |      | 11       | 50                      | 868         |
|                    | Компот из свежих плодов.                      | 200       | 1                |      | 23       | 96                      | 884         |
| Итого за Обед      |                                               | 990       | 28               | 32   | 118      | 893                     |             |
| Ужин               |                                               |           |                  |      |          |                         |             |
|                    | Салат из квашенной капусты                    | 100       | 2                | 10   | 3        | 113                     | 827         |
|                    | Паста сливочная с курицей                     | 250       | 21               | 15   | 45       | 422                     | 171         |
|                    | Хлеб пшеничный                                | 60        | 5                |      | 30       | 141                     | 867         |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                          | 60        | 1                |      | 11       | 50                      | 868         |
|                    | Чай с сахаром                                 | 200       |                  |      | 13       | 60                      | 855         |
| Итого за Ужин      |                                               | 670       | 29               | 25   | 102      | 786                     |             |
| 2 Ужин             |                                               |           |                  |      |          |                         |             |
|                    | Булочка ванильная.                            | 100       | 4                | 4    | 34       | 207                     | 422         |
|                    | Соки овощные, фруктовые и ягодные             | 200       | 1                |      |          | 46                      | 389         |
| Итого за 2 Ужин    |                                               | 300       | 5                | 4    | 34       | 253                     |             |
| Итого за день      |                                               | 2 775     | 92               | 85   | 395      | 2880                    |             |

|                            |        |       |      |       |        |  |
|----------------------------|--------|-------|------|-------|--------|--|
| Итого за период            | 39 905 | 1525  | 1309 | 5839  | 41943  |  |
| Среднее значение за период |        | 108,9 | 93,5 | 417,1 | 2995,9 |  |

Составил \_\_\_\_\_ Администратор

Утвердил \_\_\_\_\_