

Томская область  
Департамент общего образования  
Областное государственное казенное общеобразовательное учреждение  
Кадетская школа-интернат  
«Колпашевский кадетский корпус»



Утверждаю  
Директор ОГКОУ КШИ  
«Колпашевский кадетский корпус»

Н.М.Иванова

«19» августа 20 22 г.

Примерное 14-дневное меню

Осеннее меню

<b>1 день</b>						
№ рец.	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	<b>Завтрак 1</b>	г	г	г	г	ккал
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
16	Колбаса (порциями)	30	6,8	6,3	0	84,0
	Хлеб в ассортименте	75	6,0	1,0	31,5	158,5
	<b>Итого за первый завтрак:</b>	<b>315</b>	<b>13,3</b>	<b>18,3</b>	<b>38,0</b>	<b>343,8</b>
	<b>Завтрак 2</b>					
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	250	6,6	7,7	37,4	245,3
54-7гн	Какао с молоком	200	4,6	4,6	12,4	106,7
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
	Хлеб в ассортименте	75	6,0	1,0	31,5	158,5
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>535</b>	<b>17,3</b>	<b>21,6</b>	<b>81,4</b>	<b>585,4</b>
	<b>Обед</b>					
27	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,1	6,0	5,5	80,0
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	3,9	6,8	27,7	187,1
54-12м	Плов с курицей	250	34,1	9,9	43,3	398,8
54-7хн	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,0	32,6	133,9
	Хлеб в ассортименте	150	12,2	1,7	63,0	316,7
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1000</b>	<b>52,3</b>	<b>24,4</b>	<b>172,1</b>	<b>1116,5</b>
	<b>Ужин 1</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,8	0,1	1,7	10,0
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,6	31,6	211,1
230	Рыба жареная	100	15,2	15,4	3,0	212,0
54-1соус	Соус красный основной	50	1,7	1,4	4,6	36,8
Пром.	Сок фруктовый	200	1,0	0	23,4	97,6
	Хлеб в ассортименте	100	8,1	1,1	42,0	211,1
	<b>Итого за ужин 1:</b>	<b>710</b>	<b>30,9</b>	<b>25,6</b>	<b>106,3</b>	<b>778,6</b>
	<b>Ужин 2</b>					
Пром	Молоко 3,2%	200	5,6	6,4	9,4	117,6
Пром	Повидло	40	0,2	0	26,1	105,1
	Хлеб в ассортименте	50	4,0	0,7	21,0	105,7
	Фрукт	100	0,9	0	10,5	45,6
	<b>Итого за ужин 2:</b>	<b>390</b>	<b>10,7</b>	<b>7,1</b>	<b>67,0</b>	<b>374,0</b>
		<b>2950</b>	<b>124,5</b>	<b>97,0</b>	<b>464,8</b>	<b>3198,3</b>

1. Сборник типовых меню и рецептур блюд для организации питания детей школьного возраста в организациях с круглосуточным режимом пребывания и иными режимами функционирования, Новосибирск -2020

2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под ред. М.П.Могильного.

<b>2 день</b>						
№ рец.	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>Завтрак 1</b>		г.	г	г	г	ккал
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-1з	Сыр в нарезке	30	7,0	9,0	0	109,1
	Хлеб в ассортименте	75	6,0	1,0	31,5	158,5
	<b>Итого за первый завтрак:</b>	<b>315</b>	<b>13,3</b>	<b>18,3</b>	<b>38,0</b>	<b>368,9</b>
<b>Завтрак 2</b>						
54-2о	Омлет с зеленым горошком	200	12,8	15,3	6,5	214,6
54-9гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
	Хлеб в ассортименте	75	6,0	1,0	31,5	158,5
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>485</b>	<b>22,7</b>	<b>28,1</b>	<b>49,2</b>	<b>538,8</b>
<b>Обед</b>						
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,3	10,2	6,5	122,0
54-12с	Суп с рыбными консервами	300	11,9	5,9	28,5	186,2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,5
279	Тефтели 2й вариант	100	8,3	6,0	10,1	128,0
54-4соус	Соус сметанный натуральный	50	1,5	8,4	3,4	92,3
54-10хн	Кисель из свежей брусники	200	0,2	0,1	17,2	69,7
	Хлеб в ассортименте	150	12,2	1,7	63,0	316,7
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1050</b>	<b>43,6</b>	<b>39,1</b>	<b>165,9</b>	<b>1187,6</b>
<b>Ужин 1</b>						
54-3з	Помидор в нарезке	100	0,4	0,0	2,5	11,5
54-13м	Запеканка картофельная с говядиной	250	29,9	25,2	39,4	504,2
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,3	0,3	20,8	88,2
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
	Хлеб в ассортименте	100	8,1	1,1	42,0	211,1
	<b>Итого за ужин 1:</b>	<b>660</b>	<b>38,8</b>	<b>34,9</b>	<b>104,8</b>	<b>889,9</b>
<b>Ужин 2</b>						
Пром	Сок фруктовый	200	1,0	0	23,4	97,6
429	Булочка «Веснушка»	100	7,6	6,2	56,4	312,0
	Фрукт	100	0,9	0	10,5	45,6
	<b>Итого за ужин 2:</b>	<b>400</b>	<b>9,5</b>	<b>6,2</b>	<b>90,3</b>	<b>455,2</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2910</b>	<b>127,9</b>	<b>126,6</b>	<b>448,2</b>	<b>3440,4</b>

1. Сборник типовых меню и рецептов блюд для организации питания детей школьного возраста в организациях с круглосуточным режимом пребывания и иными режимами функционирования, Новосибирск -2020

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под ред. М.П.Могильного.

<b>День</b>						
№ рец.	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>Завтрак 1</b>		г	г	г	г	ккал
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-1з	Сыр в нарезке	30	7,0	9,0	0	109,1
	Хлеб в ассортименте	75	6,0	1,0	31,5	158,5
<b>Итого за первый завтрак:</b>		<b>315</b>	<b>13,3</b>	<b>18,3</b>	<b>38,0</b>	<b>368,9</b>
<b>Завтрак 2</b>						
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	7,5	9,3	33,9	251,3
54-7гн	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
	Хлеб в ассортименте	75	6,0	1,0	31,5	158,5
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>535</b>	<b>18,2</b>	<b>22,9</b>	<b>77,9</b>	<b>591,4</b>
<b>Обед</b>						
54-5з	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,4	3,0	2,2	37,3
54-8с	Суп картофельный с горохом	300	10,7	6,5	35,5	211,7
54-1г	Макароны отварные	150	4,5	6,8	28,1	192,2
293	Птица жареная	100	24,2	22,4	1,0	302,0
54-4соус	Соус сметанный	50	1,5	8,5	3,4	95,2
54-7хн	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,0	32,6	133,9
	Хлеб в ассортименте	150	12,2	1,7	63,0	316,7
<b>Итого за обед:</b>		<b>1050</b>	<b>54,5</b>	<b>48,9</b>	<b>165,8</b>	<b>1289,0</b>
<b>Ужин 1</b>						
54-4з	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0,0	3,4	16,8
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,5	19,8	25,7	382,7
Пром.	Сок фруктовый	200	0,6	0	32,2	131,2
	Хлеб в ассортименте	100	8,1	1,1	42,0	211,1
<b>Итого за ужин 1:</b>		<b>610</b>	<b>35,0</b>	<b>20,9</b>	<b>103,3</b>	<b>741,8</b>
<b>Ужин 2</b>						
Пром	Снежок	200	5,4	5,0	10,4	153,0
405/406	Пирожки с капустой	100	6,0	5,8	31,2	202,9
	Фрукт	100	0,9	0	10,5	45,6
<b>Итого за ужин 2:</b>		<b>400</b>	<b>12,3</b>	<b>10,8</b>	<b>52,1</b>	<b>401,5</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>2910</b>	<b>133,3</b>	<b>121,8</b>	<b>437,1</b>	<b>3392,6</b>

1. Сборник типовых меню и рецептур блюд для организации питания детей школьного возраста в организациях с круглосуточным режимом пребывания и иными режимами функционирования, Новосибирск -2020

2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под ред. М.П.Могильного.

4 день						
№ рец.	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>Завтрак 1</b>		г	г	г	г	ккал
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4,1	0,3	56,6
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
	Хлеб в ассортименте	75	6,0	1,0	31,5	158,5
	<b>Итого за первый завтрак:</b>	<b>325</b>	<b>11,1</b>	<b>13,4</b>	<b>38,3</b>	<b>316,4</b>
<b>Завтрак 2</b>						
181	Каша манная молочная жидкая	250	7,6	14,1	41,9	325,0
54-9гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
	Хлеб в ассортименте	75	6,0	1,0	31,5	158,5
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>535</b>	<b>17,5</b>	<b>26,9</b>	<b>84,6</b>	<b>649,2</b>
<b>Обед</b>						
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,4	0,0	2,5	11,5
54-4с	Рассольник домашний	300	2,9	7,4	19,9	157,5
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,6	31,6	211,1
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами	100	16,3	11,3	6,4	192,6
54-4хн	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	10,3	42,7
	Хлеб в ассортименте	150	12,2	1,7	63,0	316,7
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1010</b>	<b>36,1</b>	<b>28,1</b>	<b>133,7</b>	<b>932,1</b>
<b>Ужин 1</b>						
20	Салат из свежих огурцов	100	0,8	6,0	2,3	66,6
54-4г	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,2	6,5	42,8	262,5
252	Сосиска отварная	50	5,8	13,7	2,3	161,0
326	Соус молочный	50	1,0	2,6	3,5	41,9
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,3	0,3	20,8	88,2
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,9
	Хлеб в ассортименте	100	8,1	1,1	42,0	211,1
	<b>Итого за ужин 1:</b>	<b>660</b>	<b>24,3</b>	<b>38,4</b>	<b>113,8</b>	<b>826,2</b>
<b>Ужин 2</b>						
Пром	Молоко 3,2%	200	5,6	6,4	9,4	117,6
425	Булочка дорожная	100	6,8	14,0	42,1	321,0
	Фрукт	100	0,9	0	10,5	45,6
	<b>Итого за ужин 2:</b>	<b>400</b>	<b>13,3</b>	<b>20,4</b>	<b>62,0</b>	<b>484,2</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2585</b>	<b>102,3</b>	<b>127,2</b>	<b>432,4</b>	<b>3208,1</b>

1. Сборник типовых меню и рецептур блюд для организации питания детей школьного возраста в организациях с круглосуточным режимом пребывания и иными режимами функционирования, Новосибирск -2020

2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под ред. М.П.Могильного.

<b>5 день</b>						
№ рец.	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>Завтрак 1</b>		г	г	г	г	ккал
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
Пром.	Повидло	40	0,2	0	26,1	105,1
	Хлеб в ассортименте	75	6,0	1,0	31,5	158,5
	<b>Итого за первый завтрак:</b>	<b>315</b>	<b>6,5</b>	<b>9,3</b>	<b>64,1</b>	<b>364,9</b>
<b>Завтрак 2</b>						
54-1г	Запеканка из творога	250	39,6	25,6	32,1	521,3
54-7гн	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
	Хлеб в ассортименте	75	6,0	1,0	31,5	158,5
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>535</b>	<b>18,2</b>	<b>22,9</b>	<b>77,9</b>	<b>591,4</b>
<b>Обед</b>						
24	Салат «Полоньинский»	100	2,6	7,4	3,2	89,8
54-3с	Суп картофельный с клецками	300	6,9	4,8	19,4	148,5
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19,4	16,5	50,4	427,4
54-7хн	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,0	32,6	133,9
	Хлеб в ассортименте	150	12,2	1,7	63,0	316,7
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1000</b>	<b>42,1</b>	<b>30,4</b>	<b>168,6</b>	<b>1116,3</b>
<b>Ужин 1</b>						
54-4з	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0	3,4	16,8
381	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	250	18,5	13,0	21,3	277,5
	Сок фруктовый	200	0,6	0	32,2	131,2
	Хлеб в ассортименте	100	8,1	1,1	42,0	211,1
	<b>Итого за ужин 1:</b>	<b>610</b>	<b>28,0</b>	<b>14,1</b>	<b>98,9</b>	<b>636,6</b>
<b>Ужин 2</b>						
Пром	Снежок	200	5,4	5,0	10,4	153,0
406/470	Пирожки с яблоками	100	5,2	5,8	47,5	262,9
	Фрукт	100	0,9	0	10,5	45,6
	<b>Итого за ужин 2:</b>	<b>400</b>	<b>11,5</b>	<b>10,8</b>	<b>68,4</b>	<b>461,5</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2860</b>	<b>106,3</b>	<b>87,5</b>	<b>477,9</b>	<b>3170,7</b>

1. Сборник типовых меню и рецептур блюд для организации питания детей школьного возраста в организациях с круглосуточным режимом пребывания и иными режимами функционирования, Новосибирск -2020

2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под ред. М.П.Могильного.

<b>6 день</b>						
№ рец.	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>Завтрак 1</b>		г	г	г	г	ккал
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-1з	Сыр в нарезке	30	7,0	9,0	0	109,1
	Хлеб в ассортименте	75	6,0	1,0	31,5	158,5
	<b>Итого за первый завтрак:</b>	<b>315</b>	<b>13,3</b>	<b>18,3</b>	<b>38,0</b>	<b>368,9</b>
<b>Завтрак 2</b>						
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	7,9	8,3	35,3	247,9
54-9гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
	Хлеб в ассортименте	75	6,0	1,0	31,5	158,5
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>535</b>	<b>17,8</b>	<b>21,1</b>	<b>78,0</b>	<b>572,1</b>
<b>Обед</b>						
23	Салат из свежих помидоров	100	1,1	6,1	4,6	77,7
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	300	13,1	5,0	24,7	196,7
54-8г	Капуста тушеная	200	4,8	6,6	21,0	162,7
290/330	Птица , тушенная в соусе сметанном	50/50	13,1	14,8	3,3	199,0
54-7хн	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,0	32,6	133,9
	Хлеб в ассортименте	150	12,2	1,7	63,0	316,7
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1050</b>	<b>45,3</b>	<b>34,2</b>	<b>149,2</b>	<b>1086,7</b>
<b>Ужин 1</b>						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	2,0	1,8	9,1
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,5	19,8	25,7	382,7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,6
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
	Хлеб в ассортименте	100	8,1	1,1	42,0	211,1
	<b>Итого за ужин 1:</b>	<b>620</b>	<b>34,5</b>	<b>31,2</b>	<b>76,3</b>	<b>705,4</b>
<b>Ужин 2</b>						
Пром	Молоко 3,2%	200	5,6	6,4	9,4	117,6
	Печенье	2шт.				
	Конфеты шоколадные	2шт.				
	Фрукт	100	0,9	0	10,5	45,6
	<b>Итого за ужин 2:</b>	<b>300</b>	<b>6,5</b>	<b>6,4</b>	<b>19,9</b>	<b>163,2</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2820</b>	<b>117,4</b>	<b>111,2</b>	<b>361,4</b>	<b>2896,3</b>

1. Сборник типовых меню и рецептур блюд для организации питания детей школьного возраста в организациях с круглосуточным режимом пребывания и иными режимами функционирования, Новосибирск -2020

2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под ред. М.П.Могильного.

7 день						
№ рец.	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	<b>Завтрак 1</b>	г	г	г	г	ккал
54-17к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,6	6,9	23,0	180,5
54-7нг	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7
54-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,2	12,5	0,2	112,4
	Хлеб в ассортименте	100	8,1	1,1	42,0	211,1
	<b>Итого за первый завтрак:</b>	<b>565</b>	<b>19,5</b>	<b>24,8</b>	<b>77,6</b>	<b>610,7</b>
	<b>Завтрак 2</b>					
	Компот фруктовый	200	0,1	0	25,4	102,0
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>25,4</b>	<b>102,0</b>
	<b>Обед</b>					
20	Салат из свежих огурцов	100	0,8	6,0	3,4	71,0
54-3с	Рассольник Ленинградский	300	2,9	7,4	22,9	170,0
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,6	31,6	211,1
230	Рыба жареная	100	15,2	15,4	3,0	212,0
54-1	Соус красный основной	50	1,7	1,4	4,6	36,8
Пром.	Сок фруктовый	200	0,6	0	32,2	131,2
	Хлеб в ассортименте	150	12,2	1,7	63,0	316,7
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1100</b>	<b>37,5</b>	<b>39,5</b>	<b>160,7</b>	<b>1148,8</b>
	<b>Ужин 1</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,4	0	2,5	11,5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,5
269	Биточки (особые)	100	10,2	13,4	10,8	206,3
54-5	Соус молочный натуральный	50	1,8	4,4	4,9	68,0
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,3	0,3	20,8	88,2
54-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,2	12,5	0,2	112,4
	Хлеб в ассортименте	100	8,1	1,1	42,0	211,1
	<b>Итого за ужин 1:</b>	<b>675</b>	<b>29,2</b>	<b>38,2</b>	<b>124,0</b>	<b>960,0</b>
	<b>Ужин 2</b>					
Пром	Молоко 3,2%	200	5,8	6,6	9,9	122,0
	Вафли	2шт.				
	Конфеты шоколадные	2шт.				
	<b>Итого за ужин 2:</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>6,6</b>	<b>9,9</b>	<b>122,0</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2740</b>	<b>92,1</b>	<b>108,3</b>	<b>397,6</b>	<b>2943,5</b>

1. Сборник типовых меню и рецептур блюд для организации питания детей школьного возраста в организациях с круглосуточным режимом пребывания и иными режимами функционирования, Новосибирск -2020

2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под ред. М.П.Могильного.

8 день						
№ рец	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Завтрак 1	г	г	г	г	ккал
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
7	Бутерброд горячий с сыром	75/10/30	5,6	8,5	14,2	156,0
	<b>Итого за первый завтрак:</b>	<b>315</b>	<b>5,8</b>	<b>8,5</b>	<b>20,6</b>	<b>182,4</b>
	Завтрак 2					
54-1о	Омлет натуральный	200	16,8	25,8	4,2	316,1
54-9гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
	Хлеб в ассортименте	75	6,0	1,0	31,5	158,5
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>485</b>	<b>26,7</b>	<b>38,6</b>	<b>46,9</b>	<b>640,3</b>
	Обед					
27	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,1	6,0	5,5	80,0
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	3,9	6,8	27,7	187,1
54-12м	Плов с курицей	250	34,1	9,9	43,3	398,8
54-11хн	Кисель из сушеной вишни	200	0,2	0	13,2	53,4
	Хлеб в ассортименте	150	12,2	1,7	63,0	316,7
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1000</b>	<b>51,5</b>	<b>24,4</b>	<b>152,7</b>	<b>1036,0</b>
	Ужин 1					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1
54-1г	Макароны отварные	150	5,0	5,3	35,0	208,0
282	Оладьи из печени	100	18,7	22,6	7,6	164,0
54-4соус	Соус сметанный натуральный	50	1,5	8,5	3,4	95,2
Пром.	Сок фруктовый	200	0,6	0	32,2	131,2
	Хлеб в ассортименте	100	8,1	1,1	42,0	211,1
	<b>Итого за ужин 1:</b>	<b>660</b>	<b>34,4</b>	<b>37,5</b>	<b>122,0</b>	<b>818,6</b>
	Ужин 2					
Пром	Молоко 3,2%	200	5,6	6,4	9,4	117,6
	Печенье	2шт.				
	Вафли	2шт.				
	Фрукт	100	0,9	0	10,5	45,6
	<b>Итого за ужин 2:</b>	<b>300</b>	<b>6,7</b>	<b>6,6</b>	<b>20,4</b>	<b>167,6</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2760</b>	<b>125,1</b>	<b>115,6</b>	<b>362,6</b>	<b>2844,9</b>

1. Сборник типовых меню и рецептур блюд для организации питания детей школьного возраста в организациях с круглосуточным режимом пребывания и иными режимами функционирования, Новосибирск -2020

2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под ред. М.П.Могильного.

9 день						
№ рец.	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>Завтрак 1</b>		г	г	г	г	ккал
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
Пром.	Джем	40	0,2	0	28,8	115,8
	Хлеб в ассортименте	75	6,0	1,0	31,5	158,5
	<b>Итого за первый завтрак:</b>	<b>325</b>	<b>6,5</b>	<b>9,3</b>	<b>66,8</b>	<b>375,6</b>
<b>Завтрак 2</b>						
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	8,2	7,5	36,2	245,4
54-7нг	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
	Хлеб в ассортименте	75	8,1	1,1	42,0	211,1
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>535</b>	<b>21,0</b>	<b>21,2</b>	<b>90,7</b>	<b>638,1</b>
<b>Обед</b>						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	100	1,0	6,0	5,5	80,0
157	Солянка домашняя	300	17,4	13,4	5,5	213,6
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,6	31,6	211,1
54-3м	Голубцы ленивые	100	8,6	6,6	7,0	121,4
54-4соус	Соус сметанный натуральный	50	1,5	8,5	3,4	95,2
54-7хн	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,0	32,6	133,9
	Хлеб в ассортименте	150	12,2	1,7	63,0	316,7
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1100</b>	<b>45,8</b>	<b>43,8</b>	<b>148,6</b>	<b>1171,9</b>
<b>Ужин 1</b>						
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,4	0	2,5	11,5
54-7г	Рис припущенный	150	3,4	5,2	36,5	206,6
54-7р	Рыба ,припущенная в молоке	100	13,1	7,5	3,1	132,8
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,3	0,3	20,8	88,2
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,2	12,5	0,2	112,4
	Хлеб в ассортименте	100	8,1	1,1	42,0	211,1
	<b>Итого за ужин 1:</b>	<b>620</b>	<b>25,5</b>	<b>26,6</b>	<b>105,1</b>	<b>762,6</b>
<b>Ужин 2</b>						
Пром	Сок фруктовый	200	1,0	0	23,4	97,6
410	Ватрушка с творогом	120	8,1	9,1	48,6	336,7
	Фрукт	100	0,9	0	10,5	45,6
	<b>Итого за ужин 2:</b>	<b>420</b>	<b>10,0</b>	<b>9,1</b>	<b>82,5</b>	<b>479,9</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>3000</b>	<b>108,8</b>	<b>110,0</b>	<b>493,7</b>	<b>3428,1</b>

1. Сборник типовых меню и рецептов блюд для организации питания детей школьного возраста в организациях с круглосуточным режимом пребывания и иными режимами функционирования, Новосибирск -2020

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под ред. М.П.Могильного.

<b>10 день</b>						
№ рец.	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>Завтрак 1</b>		г	г	г	г	ккал
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4,1	0,3	56,6
	Хлеб в ассортименте	75	6,0	1,0	31,5	158,5
	<b>Итого первый завтрак:</b>	<b>325</b>	<b>11,1</b>	<b>13,4</b>	<b>38,3</b>	<b>316,4</b>
<b>Завтрак 2</b>						
222	Пудинг из творога	250	56,5	25,5	101,5	860,0
54-9гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
	Хлеб в ассортименте	75	6,0	1,0	31,5	158,5
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>535</b>	<b>66,4</b>	<b>38,3</b>	<b>144,2</b>	<b>1184,2</b>
<b>Обед</b>						
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,0	6,0	6,1	82,5
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,8	2,9	31,5	166,8
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,9	33,5	205,3
54-2м	Гуляш из говядины	120	20,7	16,8	5,0	254,1
54-7хн	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,0	32,6	133,9
	Хлеб в ассортименте	150	12,2	1,7	63,0	316,7
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1020</b>	<b>43,1</b>	<b>33,3</b>	<b>171,7</b>	<b>1159,3</b>
<b>Ужин 1</b>						
54-4з	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0	3,4	16,8
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,5	19,8	25,7	382,7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,6
	Хлеб в ассортименте	100	8,1	1,1	42,0	211,1
	<b>Итого ужин 1:</b>	<b>610</b>	<b>34,7</b>	<b>20,9</b>	<b>77,8</b>	<b>638,2</b>
<b>Ужин 2</b>						
Пром	Снежок	200	5,4	5,0	10,4	153,0
42б	Булочка с повидлом обсыпная	100	5,0	11,3	47,8	313,0
	Фрукт	100	0,9	0	10,5	45,6
	<b>Итого ужин 2:</b>	<b>400</b>	<b>11,3</b>	<b>16,3</b>	<b>68,7</b>	<b>511,6</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2890</b>	<b>166,6</b>	<b>122,2</b>	<b>500,7</b>	<b>3809,7</b>

1. Сборник типовых меню и рецептур блюд для организации питания детей школьного возраста в организациях с круглосуточным режимом пребывания и иными режимами функционирования, Новосибирск -2020

2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под ред. М.П.Могильного.

<b>11 день</b>						
№ рец.	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	<b>Завтрак 1</b>	г	г	г	г	ккал
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
16	Колбаса (порциями)	30	4,9	13,4	0	120,0
	Хлеб в ассортименте	75	6,0	1,0	31,5	158,5
	<b>Итого за первый завтрак:</b>	<b>315</b>	<b>11,2</b>	<b>22,7</b>	<b>38,0</b>	<b>379,8</b>
	<b>Завтрак 2</b>					
54—2к	Каша кукурузная молочная вязкая	250	6,6	7,7	37,4	245,3
54-7нг	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
	Хлеб в ассортименте	75	6,0	1,0	31,5	158,5
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>535</b>	<b>17,3</b>	<b>21,3</b>	<b>81,4</b>	<b>585,4</b>
	<b>Обед</b>					
27	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,1	6,0	5,5	80,0
54-10с	Суп крестьянский с крупой	300	2,9	7,4	17,5	148,3
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,6	31,6	211,1
54-5р	Котлета рыбная с морковью (горбуша)	100	17,7	8,7	4,5	167,1
54-1соус	Соус красный основной	50	3,3	2,7	9,1	73,6
54-4хн	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	10,3	42,7
	Хлеб в ассортименте	150	12,2	1,7	63,0	316,7
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1100</b>	<b>41,5</b>	<b>34,2</b>	<b>141,5</b>	<b>1039,5</b>
	<b>Ужин 1</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,8	0,1	1,7	10,0
54-1г	Макароны отварные	150	5,0	5,3	35,0	208,0
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	120	18,3	15,7	3,0	226,1
Пром.	Сок фруктовый	200	0,6	0	32,2	131,2
	Хлеб в ассортименте	100	8,1	1,1	42,0	211,1
	<b>Итого за ужин 1:</b>	<b>630</b>	<b>32,8</b>	<b>22,2</b>	<b>113,9</b>	<b>786,4</b>
	<b>Ужин 2</b>					
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,3	0,3	1,7	10,0
54-6г	Сырники	100	16,1	9,0	21,1	229,2
	Фрукт	100	0,9	0	10,5	45,6
	<b>Итого за ужин 2:</b>	<b>400</b>	<b>17,3</b>	<b>9,3</b>	<b>33,3</b>	<b>284,8</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2980</b>	<b>120,1</b>	<b>109,7</b>	<b>408,1</b>	<b>3075,9</b>

1. Сборник типовых меню и рецептур блюд для организации питания детей школьного возраста в организациях с круглосуточным режимом пребывания и иными режимами функционирования, Новосибирск -2020

2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под ред. М.П.Могильного.

<b>12 день</b>						
№ рец.	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>Завтрак 1</b>		г	г	г	г	ккал
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-1з	Сыр в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5
	Хлеб в ассортименте	75	6,0	1,0	31,5	158,5
	<b>Итого за первый завтрак:</b>	<b>300</b>	<b>9,8</b>	<b>13,8</b>	<b>38,0</b>	<b>314,3</b>
<b>Завтрак 2</b>						
182	Каша ячневая молочная жидкая	250	8,5	14,4	62,5	413,8
54-9гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
	Хлеб в ассортименте	75	6,0	1,0	31,5	158,5
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>535</b>	<b>18,4</b>	<b>27,2</b>	<b>105,2</b>	<b>738,0</b>
<b>Обед</b>						
24	Салат «Полоньинский»	100	2,6	7,4	3,2	89,8
54-8с	Суп картофельный с горохом	300	10,7	6,5	35,5	211,7
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19,4	16,5	50,4	427,4
54-7хн	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,0	32,6	133,9
	Хлеб в ассортименте	150	12,2	1,7	63,0	316,7
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1000</b>	<b>45,9</b>	<b>32,1</b>	<b>184,7</b>	<b>1179,5</b>
<b>Ужин 1</b>						
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,4	0	2,5	11,5
54-14м	Запеканка картофельная с курицей	250	28,1	16,0	39,5	414,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
	Хлеб в ассортименте	100	8,1	1,1	42,0	211,1
	<b>Итого за ужин 1:</b>	<b>620</b>	<b>36,9</b>	<b>25,4</b>	<b>90,5</b>	<b>738,5</b>
<b>Ужин 2</b>						
Пром	Сок фруктовый	200	1,0	0	23,4	97,6
420	Сосиска в тесте	100	9,6	13,8	26,9	271,0
	Фрукт	100	0,9	0	10,5	45,6
	<b>Итого за ужин 2:</b>	<b>400</b>	<b>11,5</b>	<b>13,8</b>	<b>60,8</b>	<b>414,2</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2855</b>	<b>122,5</b>	<b>112,3</b>	<b>479,2</b>	<b>3384,5</b>

1. Сборник типовых меню и рецептур блюд для организации питания детей школьного возраста в организациях с круглосуточным режимом пребывания и иными режимами функционирования, Новосибирск -2020

2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под ред. М.П.Могильного.

<b>13 день</b>						
№ рец.	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>Завтрак 1</b>		г	г	г	г	ккал
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4,1	0,3	56,6
	Хлеб в ассортименте	75	6,0	1,0	31,5	158,5
	<b>Итого за первый завтрак:</b>	<b>325</b>	<b>11,1</b>	<b>13,4</b>	<b>38,3</b>	<b>316,4</b>
<b>Завтрак 2</b>						
54-17к	Суп молочный с гречневой крупой	250	7,0	7,2	21,7	179,6
54-7нг	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
	Хлеб в ассортименте	75	6,0	1,0	31,5	158,5
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>535</b>	<b>17,7</b>	<b>20,8</b>	<b>65,7</b>	<b>519,7</b>
<b>Обед</b>						
23	Салат из свежих помидоров	100	1,1	6,1	4,6	77,7
92	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,0	5,9	7,5	97,8
54-1г	Макароны отварные	150	5,0	5,3	35,0	208,0
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16,4	17,0	2,1	226,6
54-7хн	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,0	32,6	133,9
	Хлеб в ассортименте	150	12,2	1,7	63,0	316,7
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1000</b>	<b>41,6</b>	<b>35,3</b>	<b>151,2</b>	<b>1095,5</b>
<b>Ужин 1</b>						
217/218	Ленивые вареники	150	20,9	8,0	21,8	241,5
16	Колбаса (порциями)	100	16,3	44,7	0	400,0
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,3	0,3	1,7	10,0
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
	Хлеб в ассортименте	100	8,1	1,1	42,0	211,1
	<b>Итого за ужин 1:</b>	<b>560</b>	<b>45,7</b>	<b>62,4</b>	<b>65,6</b>	<b>937,5</b>
<b>Ужин 2</b>						
Пром	Молоко 3,2%	200	5,6	6,4	9,4	117,6
	Печенье в ассортименте	2шт.				
	Конфеты шоколадные	2шт.				
	Фрукт	100	0,9	0	10,5	45,6
	<b>Итого за ужин 2:</b>	<b>300</b>	<b>6,5</b>	<b>6,4</b>	<b>19,9</b>	<b>163,2</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2720</b>	<b>122,6</b>	<b>138,3</b>	<b>340,7</b>	<b>3032,3</b>

1. Сборник типовых меню и рецептур блюд для организации питания детей школьного возраста в организациях с круглосуточным режимом пребывания и иными режимами функционирования, Новосибирск -2020

2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под ред. М.П.Могильного.

14 день						
№ рец.	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>Завтрак 1</b>		г	г	г	г	ккал
54-16к	Каша «Дружба»	250	6,4	7,7	33,6	230,3
54-9гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8
54-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,2	12,5	0,2	112,4
54-1з	Сыр в нарезке	30	7,0	9,0	0	109,1
	Хлеб в ассортименте	75	6,0	1,0	31,5	158,5
	<b>Итого за первый завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>23,4</b>	<b>33,7</b>	<b>76,4</b>	<b>701,1</b>
<b>Завтрак 2</b>						
	Компот фруктовый	200	0,1	0	25,4	102,0
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>25,4</b>	<b>102,0</b>
<b>Обед</b>						
20	Салат из свежих огурцов	100	0,8	6,0	3,4	71,0
113/114	Суп- лапша домашняя	300	3,1	6,7	16,1	136,5
54-4г	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,2	6,5	42,8	262,5
293	Птица жареная	100	24,2	22,4	1,0	302,0
54-4соус	Соус сметанный натуральный	50	1,5	8,4	3,4	92,3
54-7хн	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,0	32,6	133,9
	Хлеб в ассортименте	150	12,2	1,7	63,0	316,7
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1050</b>	<b>51,0</b>	<b>51,7</b>	<b>162,3</b>	<b>1314,9</b>
<b>Ужин 1</b>						
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,4	0	2,5	11,5
54-10м	Капуста тушеная с мясом	250	27,8	24,2	18,0	401,2
Пром.	Сок фруктовый	200	0,6	0	32,2	131,2
	Хлеб в ассортименте	100	8,1	1,1	42,0	211,1
	<b>Итого за ужин 1:</b>	<b>610</b>	<b>36,9</b>	<b>25,3</b>	<b>94,7</b>	<b>755,0</b>
<b>Ужин 2</b>						
Пром	Молоко 3,2%	200	5,6	6,4	9,4	117,6
	Вафли	2шт.				
	Конфеты шоколадные	2шт.				
	<b>Итого за ужин 2:</b>	<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>117,6</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2630</b>	<b>117,0</b>	<b>117,1</b>	<b>368,2</b>	<b>2990,6</b>

1. Сборник типовых меню и рецептов блюд для организации питания детей школьного возраста в организациях с круглосуточным режимом пребывания и иными режимами функционирования, Новосибирск -2020

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под ред. М.П.Могильного.