

Утверждаю:
 Директор ГКОУ «Урюпинская
 кадетская школа имени
 генерал-лейтенанта С.И. Горшкова»
 А.В.Абрамов
 «11» _____ 2024 год



**«Урюпинская кадетская школа имени генерал-лейтенанта
 С.И.Горшкова»**

2 Вариант 1 2.04.2024

Присм пищи, наименование блюда	7-11 лет		11-14 лет		15-18 лет		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Белки, г	Жиры, г			
Завтрак											
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ТТК №102	200	280	280	280	280	11,4	34,4	310,5	310,5	ТТК №102	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №380	30/10/10	30/10/10	30/10/10	30/10/10	30/10/10	4,7	5,1	149,9	149,9	ТТК №380	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302	200	200	200	200	200	0,2	0,0	58,0	58,0	ТТК №302	
БАТОН	50	60	60	60	60	4,6	1,8	30,1	155,4	ТТК №178	
Итого за присм пищи:	500	590	590	590	590	17,5	46,6	673,8			
II Завтрак											
ПЕЧЕНЬЕ	50	50	50	50	50	3,6	4,8	36,1	202,2	ТТК №473	
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ) №707	200	200	200	200	200	1,0	0,2	19,6	89,2	707	2004
Итого за присм пищи:	250	250	250	250	250	4,6	5,0	55,7	291,4		
Обед											
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ) №101	100	150	150	150	150	2,9	13,8	12,0	184,8	101	2004
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ ТТК №205	250	250	300	300	300	2,8	3,5	19,2	148,6	ТТК №205	
КОТЛЕТЫ ТТК №61	100	120	150	150	150	23,9	33,5	31,5	455,0	ТТК №61	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ТТК №136	180	230	250	250	250	7,0	7,3	38,1	240,3	ТТК №136	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ТТК №51	200	200	200	200	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	70	70	70	5,4	0,7	32,8	159,6	ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	80	70	70	70	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК №7	
Итого за присм пищи:	960	1070	1190	1190	1190	46,9	59,5	183,9	1415,3		
Полдник											
ПИРОЖОК С ЯБЛОКАМИ ТТК №140	100	150	150	150	150	10,7	16,5	68,0	397,4	ТТК №140	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ФРУКТОВ И ЯГОД ТТК №422	200	200	200	200	200	0,2	0,1	32,3	130,5	ТТК №422	
Итого за присм пищи:	300	350	350	350	350	10,9	16,6	100,3	527,9		
Ужин											
ОВОЩИ СЕЗОННЫЕ	100	150	150	150	150	1,2	0,2	2,6	19,1	ТТК №4	
ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ ТТК №48	200	250	280	280	280	20,2	41,8	32,0	513,6	ТТК №48	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301	200	200	200	200	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	80	100	100	100	7,4	0,6	48,7	229,7	ТТК №6	
Итого за присм пищи:	550	680	730	730	730	29,1	42,6	98,5	822,4		
Ужин 2											
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА) №698	200	200	200	200	200	5,6	4,9	8,2	104,8	698	2004
БАТОН	30	30	30	30	30	2,3	0,9	15,0	77,7	ТТК №178	
Итого за присм пищи:	230	230	230	230	230	7,9	5,8	23,2	182,5		
Всего за день:						116,9	147,8	558,2	3913,2		

Шеф-повар _____ Муравьева М.А.

Утверждаю:
 Директор ГКОУ «Урюпинская
 кадетская школа имени
 генерал-лейтенанта С.И. Горшкова»
 А.В. Абрамов
 « 11 » апреля 2024 г.



**«Урюпинская кадетская школа имени генерал-лейтенанта
 С.И. Горшкова»**

3 Вариант 1 3.04.2024

Прим. пищи, наименования блюда	7-11 лет		11-14 лет		15-18 лет		Пищевые вещества		Энергетическая ценность,	№ рецеп-тура	Сборник рецептов
	Белки, г	Жиры, г	Углевод.ы, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод.ы, г	Белки, г	Жиры, г			
Завтрак											
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №108	200	280	280	280	280	11,9	10,8	53,2	453,6	ТТК №108	
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127	40/10/50	40/10/50	40/10/50	40/10/50	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3	ТТК №127	
ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ ТТК №303	200	200	200	200	200	2,7	1,4	12,4	66,9	ТТК №303	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	200	200	200	200	200	1,2	1,2	28,5	136,8	338	2011
Итого за прием пищи:	700	780	780	780	780	20,5	20,7	145,2	934,6		
II Завтрак											
ПЕЧЕНЬЕ	50	50	50	50	50	3,6	4,8	36,1	202,2	ТТК № 473	
ШАЦИТОК ИЗ ПЛОДОВ ПИПЛОВНИКА ТТК №50	200	200	200	200	200	0,6	0,2	18,6	89,0	ТТК №50	
Итого за прием пищи:	250	250	250	250	250	4,2	5,0	54,7	291,2		
Обед											
ОВОЩИ СЕЗОННЫЕ	100	150	150	150	150	1,7	0,0	3,5	20,4	ТТК №27	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ТТК №87	250	250	250	250	250	4,7	4,8	13,9	118,1	ТТК №87	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	100	120	150	150	150	21,8	24,3	24,0	387,6	ТТК №62	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ ТТК №163	180	230	250	250	250	5,1	4,8	40,1	208,1	ТТК №163	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200	200	200	200	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	50	50	50	5,4	0,7	32,8	159,6	ТТК № 6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	70	70	70	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	950	1070	1190	1190	1190	43,3	35,3	157,3	1 091,5		
Полдник											
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬИЙ С КАПУСТОЙ ТТК №138	100	150	150	150	150	18,2	21,3	72,9	462,9	ТТК №138	
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ТТК №257	200	200	200	200	200	0,4	0,1	25,2	94,0	ТТК №257	
Итого за прием пищи:	300	350	350	350	350	18,6	21,4	98,1	556,9		
Ужин											
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ ТТК №63	100	120	150	150	150	16,8	15,0	18,5	264,5	ТТК №63	
КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ ТТК №180	180	230	250	250	250	12,6	12,7	59,4	374,5	ТТК №180	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241	200	200	200	200	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	70	70	70	70	5,1	0,4	34,0	160,8	ТТК № 6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30	30	40	40	40	2,4	0,5	15,5	76,4	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	540	650	710	710	710	37,1	28,6	142,4	934,2		
Ужин 2											
КРИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (СНЕЖОК) №698	200	200	200	200	200	5,2	4,9	21,0	153,3	698	2004
БАТОН	30	30	30	30	30	2,3	0,9	15,0	77,7	ТТК № 178	
Итого за прием пищи:	230	230	230	230	230	7,5	5,8	36,0	231,0		
Всего за день:						131,1	116,8	633,7	4 039,4		

Шеф-повар Муравьев М.А.

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

« 11 » 04 2024 год

«Урюпинская кадетская школа имени генерал-лейтенанта С.И. Горшкова»

4 Вариант 14.04.2024

Применяемые наименования блюд	7-11 лет	11-14 лет	15-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак									
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАННАЯ ТТК №83	200	280	280	8,0	10,4	34,5	250,2	ТТК №83	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУГО №337	1шт	1шт	1шт	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004
КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ ТТК №305	200	200	200	2,1	3,8	15,3	108,4	ТТК №305	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	70	100	7,4	0,6	48,7	229,7	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	524	584	644	23,0	19,8	98,8	656,9		
II Завтрак									
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АЛСЬЕЛЬСИН) №341	200	200	300	2,6	0,6	23,6	125,1	341	2011
Итого за прием пищи:	200	200	300	2,6	0,6	23,6	125,1		
Обед									
ОВОЩИ СЕЗОННЫЕ	100	150	150	1,2	0,2	2,6	19,1	ТТК №4	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	250	250	300	2,4	5,2	12,0	105,6	ТТК №47	
ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ ТТК №60	100/30	120/30	150/30	24,8	29,0	26,8	410,5	ТТК №60	
КАША ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗАЯ (ЛАРИН) ТТК №132	180	230	250	10,3	11,6	45,1	243,8	ТТК №132	
СОК ФРУКТОВЫЙ (МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ) №707	200	200	200	1,0	0,2	19,6	83,4	707	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	70	5,4	0,7	32,8	159,6	ТТК № 6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	70	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	980	1100	1220	49,6	47,5	167,7	1 160,5		
Полдник									
ПИРОЖОК С МОРКОВЬЮ ПЕЧЕННЫЙ ТТК №145	100	150	150	22,7	12,2	68,4	479,3	ТТК №145	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200	200	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53	
Итого за прием пищи:	300	350	350	23,1	12,2	88,8	563,3		
Ужин									
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ) №101	100	150	150	2,9	13,8	12,0	184,8	101	2004
МАКАРОНИКИ С ПЕЧЕНЬЮ ТТК №64	200	250	280	27,9	31,5	67,8	635,2	ТТК №64	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302	200	200	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	70	70	5,1	0,4	34,0	160,8	ТТК № 6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30	30	40	2,4	0,5	15,5	76,4	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	560	700	740	38,5	46,2	144,3	1 115,2		
Ужин 2									
БУТЕРБРОД С ЛОВИДЛОМ ТТК №127	20/15	20/15	20/15	1,6	0,1	19,2	82,4	ТТК №127	
МОЛОКО КИпяченое №697	200	200	200	5,6	4,9	9,3	104,8	697	2004
Итого за прием пищи:	235	235	235	7,2	5,0	28,5	187,2		
Всего за день:				144,0	131,3	551,7	3 808,2		

Шеф-повар _____ Муравьева М.А.



Утверждаю:
 Директор ТКОУ «Урюпинская
 кадетская школа имени
 генерал-лейтенанта С.И. Горшкова»
 Т.К. Урюпина
 15.04.2024 г.

«Урюпинская кадетская школа имени генерал-лейтенанта С.И.Горшкова»

1 Вариант 15.04.2024

Пример пищи, наименование блюда	7-11 лет		11-14 лет		15-18 лет		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
	Завтрак		Обед		Углевод, г			Белка, г	Жиры, г			
	шт	шт	шт	шт	г	г	г					
Завтрак												
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУГУЮ №337	шт		шт		шт		5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАННАЯ ТТК №83	200		280		280		8,0	10,4	34,5	250,2	ТТК №83	
КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ ТТК №305	200		200		200		2,1	3,8	15,3	108,4	ТТК №305	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60		70		100		7,4	0,6	48,7	229,7	ТТК № 6	
Итого за пример пищи:	524		614		644		23,0	19,8	98,8	656,9		
II Завтрак												
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	200		200		300		1,2	1,2	28,5	136,8	338	2011
Итого за пример пищи:	200		200		300		1,2	1,2	28,5	136,8		
Обед												
ОВОЩИ СЕЗОННЫЕ												
СУЛl КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) ТТК №43	шт		шт		шт		2,3	0,2	12,8	61,1	ТТК №3	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ ТТК №78	250		250		300		6,6	6,8	22,9	195,6	ТТК №43	
РИС ОТВАРНОЙ ТТК №69	100/30		120/30		150/30		26,9	19,4	4,8	177,4	ТТК №78	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	180		230		250		6,3	18,8	65,0	454,6	ТТК №69	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200		200		200		0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50		50		70		5,4	0,7	32,8	159,6	ТТК № 6	
Итого за пример пищи:	70		70		70		4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
Итого за пример пищи:	980		1100		1220		52,4	46,5	187,5	1 270,8		
Полдник												
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №421	шт		шт		шт		18,2	18,6	54,1	450,9	ТТК №421	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ ТТК №54	200		200		200		0,1	0,0	16,7	69,5	ТТК №54	
Итого за пример пищи:	300		350		350		18,3	18,6	70,8	520,4		
Ужин												
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ ТТК №60	шт		шт		шт		24,8	29,0	26,8	410,5	ТТК №60	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №129	200		230		250		5,2	11,6	43,6	307,2	ТТК №129	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302	200		200		200		0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		70		100		7,4	0,6	48,7	229,7	ТТК № 6	
Итого за пример пищи:	580		650		730		37,6	41,2	134,1	1 005,4		
Ужин 2												
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР) №698	шт		шт		шт		5,6	4,9	7,8	102,8	698	2004
БАТОН	30		30		30		2,3	0,9	15,0	77,7	ТТК № 178	
Итого за пример пищи:	230		230		230		7,9	5,8	22,8	77,7		
Всего за день:							140,4	133,1	542,5	3 668,0		

Шеф-повар _____ Муравьева М.А.

Утверждаю:
 Директор ГКОУ «Урюпинская кадетская школа имени генерал-лейтенанта С.И. Горшкова»
 А.В. Абрамов
 «11» _____ 04 2024 год

«Урюпинская кадетская школа имени генерал-лейтенанта С.И. Горшкова»
 5 Варнаит 15.04.2024

Прием пищи, наименование блюда	Завтрак				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборные рецептур
	7-11 лет	11-14 лет	15-18 лет	Пшеничные вещества Белок, г Жир, г Углевод, г			
II Завтрак							
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ) №101	100	150	150	2,9 13,8 12,0	184,8	101	2004
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	200	250	250	25,5 31,5 33,5	415,6	ТТК №72	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302	200	200	200	0,2 0,0 15,0	58,0	ТТК №302	2004
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	30/10	30/10	2,3 7,5 14,7	135,0	1	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	40	100	7,4 0,6 48,7	229,7	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	570	680	740	38,3 53,4 123,9	1 023,1		
III Завтрак							
ПЕЧЕНЬЕ	50	50	50	3,6 4,8 36,1	202,2	ТТК № 473	
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ) №707	200	200	200	1,0 0,2 19,6	89,2	707	2004
Итого за прием пищи:	250	250	250	4,6 5,0 55,7	291,4		
Обед							
ОВОЩИ СЕЗОННЫЕ	100	150	150	3,0 0,2 10,1	51,0	ТТК №128	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ ТТК №205	250	250	300	2,8 3,5 19,2	148,6	ТТК №205	
ТЕФЕЛИ (1-й вариант) с соусом ТТК №65	100/30	120/30	150/30	16,1 25,2 26,6	311,0	ТТК №65	
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (гаршир) ТТК №134	180	230	250	8,5 12,0 40,7	253,8	ТТК №134	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ТТК №51	200	200	200	0,4 0,1 21,5	88,5	ТТК №51	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	70	5,4 0,7 32,8	159,6	ТТК № 6	
ХЛЕБ ПЕКСЛЕВАНЫЙ	70	70	70	4,5 0,6 28,8	138,5	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	980	1100	1220	40,7 42,3 179,7	1 151,0		
Полдник							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ТТК №146	100	150	150	17,7 21,0 69,3	418,8	ТТК №146	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ФРУКТОВ И ЯГОД ТТК №422	200	200	200	0,2 0,1 32,3	130,5	ТТК №422	
Итого за прием пищи:	300	350	350	17,9 21,1 101,6	549,3		
Ужин							
ОВОЩИ СЕЗОННЫЕ	100	150	150	1,7 0,0 3,5	20,4	ТТК №27	
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	200	250	280	21,4 25,5 31,8	444,2	ТТК №66	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301	200	200	200	0,3 0,0 15,2	60,0	ТТК №301	
ХЛЕБ ПЕКСЛЕВАНЫЙ	40	60	60	3,9 0,5 24,6	118,7	ТТК № 7	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	60	60	4,5 0,4 29,2	137,8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	570	720	750	31,8 26,4 104,3	781,1		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР) №698	200	200	200	5,6 4,9 7,8	102,8	698	2004
БАТОН	30	30	30	2,3 0,9 15,0	77,7	ТТК № 178	
Итого за прием пищи:	230	230	230	7,9 5,8 22,8	180,5		
Всего за день:				141,2 154,0 588,0	3 873,6		

Шеф-повар Муравьева М.А.

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

« 11 » Октября 2024 г.

№ 04
 Кадетская школа
 имени генерал-лейтенанта
 С.И. Горшкова

«Урюпинская кадетская школа имени генерал-лейтенанта С.И.Горшкова»

6 Вариант 16.04.2024

Прим. пищи, наименование блюда	7-11 лет	11-14 лет	15-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
				Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г			
I Завтрак									
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №108	200	280	280	11,9	10,8	53,2	453,6	ТТК №108	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №380	30/10/10	30/10/10	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380	
ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ ТТК №303	200	200	200	2,7	1,4	12,4	66,9	ТТК №303	
БАЛОН	50	60	100	7,7	3,0	50,1	259,0	ТТК № 178	
Итого за прием пищи:	500	590	630	27,0	20,3	132,8	929,4		
II Завтрак									
ПЕЧЕНЬЕ	50	50	50	3,6	4,8	36,1	202,2	ТТК № 473	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИШОВНИКА ТТК №50	200	200	200	0,6	0,2	18,6	89,0	ТТК №50	
Итого за прием пищи:	250	250	250	4,2	5,0	54,7	291,2		
Обед									
ОВОЩИ СЕЗОННЫЕ	100	150	150	2,3	0,2	12,8	61,1	ТТК №3	
СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46	250	250	300	2,9	6,4	18,8	145,2	ТТК №46	
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	100	120	150	21,8	24,3	24,0	387,6	ТТК №62	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С РМ ТТК №135	180	230	250	6,4	12,0	41,0	248,6	ТТК №135	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200	200	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	70	5,4	0,7	32,8	159,6	ТТК № 6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	70	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	950	1070	1190	43,4	44,3	172,4	1 199,8		
Полдник									
ПИРОЖОК С ЯБЛОКАМИ ТТК №140	100	150	150	10,7	16,5	68,0	397,4	ТТК №140	
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ТТК №257	200	200	200	0,4	0,1	25,2	94,0	ТТК №257	
Итого за прием пищи:	300	350	350	11,1	16,6	93,2	491,4		
Ужин									
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (сладким) ТТК №100	200/50	250/50	280/50	18,0	21,6	69,2	492,3	ТТК №100	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241	200	200	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	100	100	7,4	0,6	48,7	229,7	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	500	600	630	25,6	22,2	132,9	780,0		
Ужин 2									
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА) №698	200	200	200	5,6	4,9	8,2	104,8	698	2004
БАТОН	30	30	30	2,3	0,9	15,0	77,7	ТТК № 178	
Итого за прием пищи:	230	230	230	7,9	5,8	23,2	182,5		
Всего за день:				119,1	114,2	609,2	3 874,3		

Шеф-повар _____ Муравьева М.А.

Утверждаю:
 Директор ГКОУ «Урюпинская
 кадетская школа имени
 генерал-лейтенанта С.И. Горшкова»
 А.В.Абрамов
 «11» 04 2024 год

«Урюпинская кадетская школа имени генерал-лейтенанта
 С.И.Горшкова»
 7 Вариант 17.04.2024

Прием пищи, наименование блюда	7-11 лет		11-14 лет		15-18 лет		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
	200	500	280	40/10/50	200	580	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г			
Завтрак												
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №101	200		280		280		13,4	14,9	52,9	374,3	ТТК №101	
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127	40/10/50		40/10/50		40/10/50		4,7	7,3	51,1	277,3	ТТК №127	
КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ ТТК №305	200		200		200		2,1	3,8	15,3	108,4	ТТК №305	
Итого за прием пищи:	500		580		580		20,2	26,0	119,3	760,0		
II Завтрак												
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	200		200		300		1,2	1,2	28,5	136,8	338	2011
Итого за прием пищи:	200		200		300		1,2	1,2	28,5	136,8		
Обед												
ОВОЩИ СЕЗОННЫЕ	100		150		150		1,2	0,2	2,6	19,1	ТТК №4	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ТТК №87	250		250		300		4,7	4,8	13,9	118,1	ТТК №87	
КОТЛЕТЫ ТТК №61	100		120		150		23,9	33,5	31,5	455,0	ТТК №61	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКА (ГАРНИР) ТТК №132	180		230		250		10,3	11,6	45,1	243,8	ТТК №132	
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200		200		200		0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		50		70		5,4	0,7	32,8	159,6	ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70		70		70		4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	950		1070		1190		50,4	51,4	175,1	1 218,1		
Полдник												
ПИРОЖОК С МОРКОВЬЮ ПЕЧЕННЫЙ ТТК №145	100		150		150		22,7	12,2	68,4	479,3	ТТК №145	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ ТТК №54	200		200		200		0,1	0,0	16,7	69,5	ТТК №54	
Итого за прием пищи:	300		350		350		22,8	12,2	85,1	548,8		
Ужин												
ОВОЩИ СЕЗОННЫЕ	100		150		150		1,7	0,2	12,8	61,1	ТТК №5	
ПЛОДЫ ИЗ ПИЩЫ ТТК №67	200		250		280		27,4	44,1	52,1	660,4	ТТК №67	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302	200		200		200		0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		70		70		5,1	0,4	34,0	160,8	ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30		30		40		2,4	0,5	14,5	76,4	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	550		700		740		36,8	45,2	129,4	1 016,7		
Ужин 2												
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №380	30/10/10		30/10/10		30/10/10		4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №697	200		200		200		5,6	4,9	9,3	104,8	697	2004
Итого за прием пищи:	250		250		250		10,3	10,0	26,4	254,7		
Всего за день:							141,7	145,9	563,8	3 935,1		

Шеф-повар _____ Муравьева М.А.

Утверждаю:
 Директор ГКОУ «Урюпинская
 кадетская школа имени
 генерал-лейтенанта С.И. Горшкова»
 А.В.Абрамов
 «11» апреля 2024 г.



**«Урюпинская кадетская школа имени генерал-лейтенанта
 С.И. Горшкова»**
 8 Вариант 18.04.2024

Прием пищи, наименования блюд	7-11 лет		11-14 лет		15-18 лет		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
	1 шт	1 шт	1 шт	1 шт	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	БС, г	В, г			
Завтрак												
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337					5,5	5,0	0,3		68,6		337	2004
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ ТТК №103	200	280	280	280	12,4	18,9	45,9		308,6		ТТК №103	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №647	200	200	200	200	0,1	0,0	28,2		110,3		647	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	70	100	100	7,4	0,6	48,7		229,7		ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	524	614	644	644	25,4	24,5	123,1		717,2			
II Завтрак												
ПЕЧЕНЬЕ	50	50	50	50	3,6	4,8	36,1		202,2		ТТК № 473	
СЛОК ФРУКТОВЫЙ (МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ) №707	200	200	200	200	1,0	0,2	19,6		83,4		707	2004
Итого за прием пищи:	250	250	250	250	4,6	5,0	55,7		285,6			
Обед												
ОВОЩИ СЕЗОННЫЕ	100	150	150	150	1,7	0,0	3,5		20,4		ТТК №27	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) ТТК №43	250	250	300	300	6,6	6,8	22,9		195,6		ТТК №43	
ТЕФЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ ТТК №38	100	120	150	150	15,9	27,1	38,9		410,5		ТТК №38	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №129	180	230	250	250	5,2	11,6	43,6		307,2		ТТК №129	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ТТК №51	200	200	200	200	0,4	0,1	21,5		88,5		ТТК №51	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	70	70	5,4	0,7	32,8		159,6		ТТК № 6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	70	70	70	4,5	0,6	28,8		138,5		ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	950	1070	1190	1190	39,7	46,9	192,0		1 320,3			
Полдник												
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №421	100	150	150	150	18,2	18,6	54,1		450,9		ТТК №421	
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ ТТК №336	200	200	200	200	0,2	0,1	17,4		69,4		ТТК №336	
Итого за прием пищи:	300	350	350	350	18,4	18,7	71,5		520,3			
Ужин												
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №157	200/60	250/60	280/60	280/60	35,7	30,8	41,0		609,9		ТТК №157	
КОМПОТ ИЗ ВЯШНИ ТТК №336	200	200	200	200	0,2	0,1	17,4		69,4		ТТК №336	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	100	100	100	7,4	0,6	48,7		229,7		ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	510	610	640	640	43,3	31,5	107,1		909,0			
Ужин 2												
ЙОГУРТ №461	200	200	200	200	5,5	4,9	8,8		109,7		461	2016
БАТОН	30	30	30	30	2,3	0,9	15,0		77,7		ТТК № 178	
Итого за прием пищи:	230	230	230	230	7,8	5,8	23,8		187,4			
Всего за день:					139,2	132,4	573,2		3 939,9			

Шеф-повар _____ Муравьева М.А.

Утверждаю:
 Директор ГКОУ «Урюпинская
 кадетская школа имени
 генерал-лейтенанта С.И. Горшкова»
 А.В.Абрамов
 «11» _____ 04 2024 год



**«Урюпинская кадетская школа имени генерал-лейтенанта
 С.И.Горшкова»**

9 Вариант 19.04.024

Пример пищи, наименование блюда	7-11 лет	11-14 лет	15-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
				Белки, г	Жиры, г	Углевод, г			
Завтрак									
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85	250	300	300	9,8	8,8	29,6	225,2	ТТК №85	
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127	40/10/50	40/10/50	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3	ТТК №127	
ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ ТТК №303	200	200	200	2,7	1,4	12,4	66,9	ТТК №303	
Итого за прием пищи:	550	600	650	17,2	17,5	93,1	569,4		
II Завтрак									
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	200	200	300	1,2	1,2	28,5	136,8	338	2011
Итого за прием пищи:	200	200	300	1,2	1,2	28,5	136,8		
Обед									
ОВОЩИ СЕЗОННЫЕ	100	150	150	2,3	0,2	12,8	61,1	ТТК №3	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	250	250	300	2,4	5,2	12,0	105,6	ТТК №47	
КОГЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	100	120	150	21,8	24,3	24,0	387,6	ТТК №62	
КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ ТТК №180	180	230	250	12,6	12,7	59,4	374,5	ТТК №180	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200	200	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	70	5,4	0,7	32,8	159,6	ТТК № 6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	70	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	950	1070	1190	49,1	43,8	184,0	1 286,1		
Полдник									
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬИЙ С КАПУСТОЙ ТТК №138	100	150	150	18,2	21,3	72,9	462,9	ТТК №138	
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ТТК №257	200	200	200	0,4	0,1	25,2	94,0	ТТК №257	
Итого за прием пищи:	300	350	350	18,6	21,4	98,1	556,9		
Ужин									
ОВОЩИ СЕЗОННЫЕ	100	150	150	1,7	0,2	12,8	61,1	ТТК №5	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ ТТК №63	100	120	150	16,8	15,0	18,5	264,5	ТТК №63	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С РИМ ТТК №135	180	230	250	6,4	12,0	41,0	248,6	ТТК №135	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241	200	200	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	70	100	7,4	0,6	48,7	229,7	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	640	770	850	32,5	27,8	136,0	861,9		
Ужин 2									
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (СНЕЖОК) №698	200	200	200	5,2	4,9	21,0	153,3	698	2004
БАТОН	30	30	30	2,3	0,9	15,0	77,7	ТТК № 178	
Итого за прием пищи:	230	230	230	7,5	5,8	36,0	231,0		
Всего за день:				126,0	117,4	575,7	3 642,1		
Шеф-повар _____									

Муравьева М.А.

Утверждаю:
 Директор ГКОУ «Урюпинская
 кадетская школа имени
 генерал-лейтенанта С.И. Горшкова»
 А.В.Абрамов
 «11» _____ 04 2024 год

«Урюпинская кадетская школа имени генерал-лейтенанта
 С.И.Горшкова»

10 Вариант 20.04.2024

Прием пищи, наименование блюда	7-11 лет		11-14 лет		15-18 лет		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
	30/10/10	200	30/10/10	280	30/10/10	280	Белки, г	Жиры, г			
Завтрак											
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАННАЯ ТТК №83	200		280		280		8,0	10,4	34,5	250,2	ТТК №83
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №380	30/10/10		30/10/10		30/10/10		4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380
КАКЛО С МОЛОКОМ С САХАРОМ ТТК №305	200		200		200		2,1	3,8	15,3	108,4	ТТК №305
БАТОН	50		50		100		7,7	3,0	50,1	259,0	ТТК №178
Итого за прием пищи:	500		580		630		22,5	22,3	117,0	767,5	
II Завтрак											
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ТТК №146	50		50		50		5,9	7,0	23,1	139,6	ТТК №146
СОК ФРУКТОВЫЙ (АНАНАСОВЫЙ) №707	200		200		200		0,6	0,2	22,9	100,9	707
Итого за прием пищи:	250		250		250		6,5	7,2	46,0	240,5	
Обед											
ОВОЩИ СЕЗОННЫЕ	100		150		150		1,2	0,2	2,6	19,1	ТТК №4
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ ТТК №205	250		250		300		2,8	3,5	19,2	148,6	ТТК №205
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	200		250		280		27,4	44,1	52,1	660,4	ТТК №67
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200		200		200		0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		50		70		5,4	0,7	32,8	159,6	ТТК №6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70		70		70		4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК №7
Итого за прием пищи:	870		970		1070		41,7	49,1	155,9	1 210,2	
Полдник											
ПИРОЖОК С ЯБЛОКАМИ ТТК №140	100		150		150		10,7	16,5	68,0	397,4	ТТК №140
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ ТТК №54	200		200		200		0,1	0,0	16,7	69,5	ТТК №54
Итого за прием пищи:	300		350		350		10,8	16,5	84,7	466,9	
Ужин											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №152	280/50		250/50		280/50		31,6	29,9	65,6	667,2	ТТК №152
МОЛОКО КИпяченое №697	200		200		200		5,6	4,9	9,3	104,8	697
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100		100		100		7,4	0,6	48,7	229,7	ТТК №6
Итого за прием пищи:	630		600		630		44,6	35,4	123,6	1 001,7	
Ужин 2											
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА) №698	200		200		200		5,6	4,9	8,2	104,8	698
БАТОН	30		30		30		2,3	0,9	15,0	77,7	ТТК №178
Итого за прием пищи:	230		230		230		7,9	5,8	23,2	182,5	
Всего за день:							134,0	136,3	550,4	3 869,3	

Муравьева М.А.

Утверждаю:
 Директор ГКОУ «Урюпинская
 кадетская школа имени
 генерал-лейтенанта С.И. Горшкова»
 «Урюпинск»
 № 11 _____ 04 _____ 2024 год
 А.В.Абрамов

«Урюпинская кадетская школа имени генерал-лейтенанта С.И.Горшкова»

11 Вариант. 21.04.2024

Применение пищи, наименование блюда	7-11 лет		11-14 лет		15-18 лет		Пищевые вещества		Энергетическая ценность,	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
	количество	шт	количество	шт	количество	шт	Белки, г	Жиры, г			
Завтрак											
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ вязкая ТТК №108	200		280		280		11,9	10,8	53,2	453,6	ТТК №108
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127	40/10/50		40/10/50		40/10/50		4,7	7,3	51,1	277,3	ТТК №127
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	шт		шт		шт		5,5	5,0	0,3	68,6	337
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302	200		200		200		0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302
Итого за прием пищи:	564	614	614	614	614	614	22,3	23,1	119,6	857,5	
II Завтрак											
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №341	200		200		300		2,6	0,6	23,6	125,1	341
Итого за прием пищи:	200	200	200	200	300	300	2,6	0,6	23,6	125,1	2011
Обед											
ОВОЩИ СЕЗОННЫЕ	100		150		150		3,0	0,2	10,1	51,0	ТТК №128
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46	250		250		300		2,9	6,4	18,8	145,2	ТТК №46
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ ТТК №78	100/30		120/30		150/30		26,9	19,4	4,8	177,4	ТТК №78
РИС ОТВАРНОЙ ТТК №69	180		230		250		6,3	18,8	65,0	454,6	ТТК №69
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ) №707	200		200		200		1,0	0,2	19,6	89,2	707
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		50		70		5,4	0,7	32,8	159,6	ТТК № 6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70		70		70		4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7
Итого за прием пищи:	980	1100	1220	1220	1220	1220	50,0	46,3	179,9	1 215,5	2004
Полдник											
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №421	100		150		150		18,2	18,6	54,1	450,9	ТТК №421
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ПЛОДОВ И ЯГОД ТТК №422	200		200		200		0,2	0,1	32,3	130,5	ТТК №422
Итого за прием пищи:	300	350	350	350	350	350	18,4	18,7	86,4	581,4	
Ужин											
ОВОЩИ СЕЗОННЫЕ	100		150		150		1,2	0,2	2,6	19,1	ТТК №4
ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ ТТК №48	200		250		280		20,2	41,8	32,0	513,6	ТТК №48
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №647	200		200		200		0,1	0,0	28,2	110,3	647
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		70		70		5,1	0,4	34,0	160,8	ТТК № 6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30		30		40		2,4	0,5	15,5	76,4	ТТК № 7
Итого за прием пищи:	550	700	740	740	740	740	29,0	42,9	112,3	880,2	
Ужин 2											
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР) №698	200		200		200		5,6	4,9	7,8	102,8	698
БАТОН	30		30		30		2,3	0,9	15,0	77,7	ТТК № 178
Итого за прием пищи:	230	230	230	230	230	230	7,9	5,8	22,8	77,7	
Всего за день:			130,2	137,3	544,6	3 737,4					

Шеф-повар _____ Муравьева М.А.



Утверждаю:
 Директор ГКОУ «Урюпинская
 кадетская школа имени
 генерал-лейтенанта С.И. Горшкова»
 А.В.Абрамов
 « 11 » апреля 2024 год .

«Урюпинская кадетская школа имени генерал-лейтенанта С.И.Горшкова»

12 Апрель 22.04.2024

Прием пищи, наименование блюда	7-11 лет			11-14 лет			15-18 лет			Пищевые вещества		Энергетическая ценность,	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
	30/10/10	200	280	30/10/10	200	280	30/10/10	200	280	Белок, г	Жиры, г			
Завтрак														
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №101	200	280	280	280	280	280	13,4	14,9	52,9	374,3	ТТК №101			
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №380	30/10/10	200	30/10/10	200	30/10/10	200	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380			
КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ №644	200	200	200	200	200	200	0,4	0,1	33,2	138,0	644			2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБ/ЯГО) №338	200	200	200	200	200	200	1,2	1,2	28,5	136,8	338			2011
Итого за прием пищи:	650	730	830	730	830	830	19,7	21,3	131,7	799,0				
II Завтрак														
ПЕЧЕНЬЕ	50	50	50	50	50	50	3,6	4,8	36,1	202,2	ТТК № 473			
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА ТТК №50	200	200	200	200	200	200	0,6	0,2	18,6	89,0	ТТК №50			
Итого за прием пищи:	250	250	250	250	250	250	4,2	5,0	54,7	291,2				
Обед														
ОВОЩИ СЕЗОННЫЕ	100	150	150	150	150	150	2,3	0,2	12,8	61,1	ТТК №3			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	250	250	300	250	300	300	2,4	5,2	12,0	105,6	ТТК №47			
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ ТТК №60	100/30	120/30	150/30	120/30	150/30	150/30	24,8	29,0	26,8	410,5	ТТК №60			
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С РМ ТТК №135	180	230	250	230	250	250	6,4	12,0	41,0	248,6	ТТК №135			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200	200	200	200	200	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	70	50	70	70	5,4	0,7	32,8	159,6	ТТК № 6			
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	70	70	70	70	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7			
Итого за прием пищи:	980	1100	1220	980	1100	1220	45,9	47,8	168,4	1183,1				
Полдник														
ПИРОЖОК С МОРКОВЬЮ ПЕЧЕНЫЙ ТТК №145	150	150	150	150	150	150	22,7	12,2	68,4	479,3	ТТК №145			
КОМПОТ ИЗ ВЯШНИ ТТК №336	200	200	200	200	200	200	0,2	0,1	17,4	69,4	ТТК №336			
Итого за прием пищи:	350	350	350	350	350	350	22,9	12,3	85,8	548,7				
Ужин														
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ) №101	100	150	150	150	150	150	2,9	13,8	12,0	184,8	101			2004
МАКАРОНИКИ С ПЕЧЕНЬЮ ТТК №64	200	250	280	250	280	280	27,9	31,5	67,8	635,2	ТТК №64			
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241	200	200	200	200	200	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	100	100	100	100	100	7,4	0,6	48,7	229,7	ТТК № 6			
Итого за прием пищи:	550	700	730	550	700	730	38,4	45,9	143,5	1107,7				
Ужин 2														
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА) №698	200	200	200	200	200	200	5,6	4,9	8,2	104,8	698			2004
БАТОН	30	30	30	30	30	30	2,3	0,9	15,0	77,7	ТТК № 178			
Итого за прием пищи:	230	230	230	230	230	230	7,9	5,8	23,2	182,5				
Всего за день:							139,0	138,1	607,3	4112,2				
Шеф-повар	Муравьева М.А.													



«Урюпинская кадетская школа имени генерал-лейтенанта С.И. Горшкова»

13 Вариант 23.04.2024

Прим. пищи, наименование блока	7-11 лет	Завтрак			Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-тура	Сборная рецептур
		11-14 лет	15-18 лет	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г				
Завтрак										
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ) №101	100	150	150	2,9	13,8	12,0	184,8	101	2004	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	200	250	250	25,5	31,5	33,5	415,6	ТТК №72		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	40/10	40/10	40/10	3,1	7,5	19,6	158,0	1	2004	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302	200	200	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302		
Итого за прием пищи:	550	650	650	31,7	52,8	80,1	816,4			
II Завтрак										
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	200	200	300	1,2	1,2	28,5	136,8	338	2011	
Итого за прием пищи:	200	200	300	1,2	1,2	28,5	136,8			
Обед										
ОВОЩИ СЕЗОННЫЕ	100	150	150	1,2	0,2	2,6	19,1	ТТК №4		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) ТТК №43	250	300	300	6,6	6,8	22,9	195,6	ТТК №43		
КОТЛЕТЫ ТТК №61	100	120	150	23,9	33,5	31,5	455,0	ТТК №61		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №129	180	230	250	5,2	11,6	43,6	307,2	ТТК №129		
КОМПОТ ИЗ ЯЗЮМА ТТК №51	200	200	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	70	5,4	0,7	32,8	159,6	ТТК №6		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	70	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК №7		
Итого за прием пищи:	950	1070	1190	47,2	53,5	183,7	1363,5			
Полдник										
ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ ТТК №138	100	150	150	18,2	21,3	72,9	462,9	ТТК №138		
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ ТТК №336	200	200	200	0,2	0,1	17,4	69,4	ТТК №336		
Итого за прием пищи:	300	350	350	18,4	21,4	90,3	532,3			
Ужин										
ОВОЩИ СЕЗОННЫЕ	100	150	150	1,7	0,2	12,8	61,1	ТТК №5		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №68	200	250	280	30,2	36,7	45,4	632,6	ТТК №68		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ ТТК №301	200	200	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	70	70	5,1	0,4	34,0	180,8	ТТК №6		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30	30	40	2,4	0,5	15,5	76,4	ТТК №7		
Итого за прием пищи:	550	700	740	39,7	37,8	122,9	990,9			
Ужин 2										
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127	20/15	20/15	20/15	1,6	0,1	19,2	82,4	ТТК №127		
МОЛОКО КИШЕЧНОЕ №697	200	200	200	5,6	4,9	9,3	104,8	697	2004	
Итого за прием пищи:	235	235	235	7,2	5,0	28,5	187,2			
Всего за день:				145,4	171,6	534,0	4027,1			

Шеф-повар _____ Муравьева М.А.

Утверждаю:
 Директор ГКОУ «Урюпинская кадетская школа имени генерал-лейтенанта С.И. Горшкова»
 А.В. Абрамов
 « 11 » июля 04 2024 год



«Урюпинская кадетская школа имени генерал-лейтенанта С.И. Горшкова»

14 Варшавгг 24.04.2024

Прием пищи, наименование блюда	7-11 лет		11-14 лет		15-18 лет		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
	200	300	280	300/10/10	200	300/10/10	Белки, г	Жиры, г	Углевода, г			
Завтрак												
КАША вязкая молочная из риса и пшени дружба с маслом ТТК №103	200		280		280		12,4	18,9	45,9	308,6	ТТК №103	
БУТЕРБРОД с сыром ТТК №380	30/10/10		30/10/10		30/10/10		4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380	
ЧАЙ с молоком и с сахаром ТТК №303	200		200		200		2,7	1,4	12,4	66,9	ТТК №303	
БАТОН	50		60		100		7,7	3,0	50,1	259,0	ТТК № 178	
Итого за прием пищи:	500		590		630		27,5	28,4	125,5	784,4		
II Завтрак												
ПЕЧЕНЬЕ	50		50		50		3,6	4,8	36,1	202,2	ТТК № 473	
СОК ФРУКТОВЫЙ (АНАНАСОВЫЙ) №707	200		200		200		0,6	0,2	22,9	100,9	707	2004
Итого за прием пищи:	250		250		250		4,2	5,0	59,0	303,1		
Обед												
ОВОЩИ СЕЗОННЫЕ	100		150		150		1,7	0,0	3,5	20,4	ТТК №27	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ ТТК №205	250		250		300		2,8	3,5	19,2	148,6	ТТК №205	
ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом ТТК №65	100/30		120/30		150/30		16,1	25,2	26,6	311,0	ТТК №65	
КАША ГРЕЧЕВАЯ вязкая (ПАРНИР) ТТК №132	180		230		250		10,3	11,6	45,1	243,8	ТТК №132	
СОК ФРУКТОВЫЙ (МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ) №707	200		200		200		1,0	0,2	19,6	83,4	707	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		50		70		5,4	0,7	32,8	159,6	ТТК № 6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70		70		70		4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	980		1100		1220		41,8	41,8	175,6	1 105,3		
Полдник												
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ТТК №146	100		150		150		17,7	21,0	69,3	418,8	ТТК №146	
КОМПЮТ ИЗ АЛЪЛЬСЯНОВ ТТК №257	200		200		200		0,4	0,1	25,2	94,0	ТТК №257	
Итого за прием пищи:	300		350		350		18,1	21,1	94,5	512,8		
Ужин												
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ с ТВОРОГОМ с СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (сладким) ТТК №100	200/50		250/50		280/50		18,0	21,6	69,2	492,3	ТТК №100	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №647	200		200		200		0,1	0,0	28,2	110,3	647	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		100		100		7,4	0,6	48,7	229,7	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	500		600		600		25,5	22,2	146,1	832,3		
Ужин 2												
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (СНЕЖОК) №698	200		200		200		5,2	4,9	21,0	153,3	698	2004
БАТОН	30		30		30		2,3	0,9	15,0	77,7	ТТК № 178	
Итого за прием пищи:	230		230		230		7,5	5,8	36,0	231,0		
Всего за день:							124,6	124,3	636,7	3 768,9		

Шеф-повар Муравьева М.А.