

Согласовано
ГКОУ ККК имени К.И. Недорубова
Директор Исков С.В.



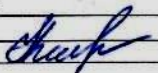
Четырнадцатидневное меню

Государственного казенного общеобразовательного учреждения "Казачий кадетский корпус имени Героя Советского Союза К.И. Недорубова"

11-14 ЛЕТ

1 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ №96 | 15 | 0,12 | 10,88 | 0,20 | 99,15 | 96 | 2004 |
| СЫР ПОРЦИЯ №97 | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,80 | 97 | 2004 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №340 | 250 | 38,35 | 47,48 | 5,02 | 600,78 | 340 | 2004 |
| МОЛОКО КИпяЧЕНОЕ №697 | 200 | 5,63 | 4,85 | 9,31 | 104,76 | 697 | 2004 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 70 | 5,53 | 0,70 | 33,81 | 164,50 | ТТК № 6 | |
| Итого за прием пищи: | 555 | 54,27 | 69,81 | 48,34 | 1 041,99 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ №707 | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,00 | 707 | 2004 |
| ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ №738 | 120 | 7,67 | 6,83 | 48,11 | 285,07 | 738 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 320 | 8,67 | 7,03 | 68,31 | 371,07 | | |
| Обед | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 150 | 1,20 | 0,15 | 3,75 | 21,00 | ТТК № 4 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) на курином бульоне №139 | 250 | 6,54 | 4,05 | 19,61 | 141,42 | 139 | 2004 |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №374 | 120/50 | 23,36 | 6,16 | 5,65 | 172,81 | 374 | 2004 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №125 | 230 | 4,46 | 8,40 | 35,77 | 236,96 | 125 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №639 | 200 | 0,55 | 0,09 | 30,84 | 127,54 | 639 | 2004 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 80 | 6,32 | 0,80 | 38,64 | 188,00 | ТТК № 6 | |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 70 | 4,27 | 0,84 | 27,93 | 137,90 | ТТК № 7 | |
| Итого за прием пищи: | 1150 | 46,70 | 20,49 | 162,19 | 1 025,63 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338 | 300 | 1,16 | 1,16 | 28,52 | 136,77 | 338 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 300 | 1,16 | 1,16 | 28,52 | 136,77 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 100 | 1,90 | 8,90 | 7,70 | 119,00 | ТТК № 11 | |
| ПТИЦА ОТВАРНАЯ №487 | 120 | 53,17 | 37,98 | 0,38 | 556,26 | 487 | 2004 |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ №224 | 230 | 4,42 | 23,03 | 20,66 | 309,63 | 224 | 2004 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686 | 200/15/7 | 0,25 | 0,06 | 14,76 | 60,30 | 686 | 2004 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 70 | 5,53 | 0,70 | 33,81 | 164,50 | ТТК № 6 | |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 50 | 3,05 | 0,60 | 19,95 | 98,50 | ТТК № 7 | |
| Итого за прием пищи: | 792 | 68,32 | 71,27 | 97,26 | 1 308,19 | | |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (СНЕЖОК) | 200 | 5,40 | 5,00 | 21,60 | 158,00 | 698 | 2004 |
| ПЛОШКА (СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ) №766 | 120 | 9,72 | 5,76 | 69,52 | 369,23 | 766 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 320 | 15,12 | 10,76 | 91,12 | 527,23 | | |
| Всего за день: | | 194,24 | 180,52 | 495,74 | 4 410,88 | | |

Зав. производством 

Согласовано
ГКОУ ККК имени К.И.Недорубова
Директор: Исаков С.В.



Батракова Ольга Валентиновна

Четырнадцатидневное меню

Государственного казенного общеобразовательного учреждения "Казачий кадетский корпус имени Героя Советского Союза К.И. Недорубова"

15-18 ЛЕТ

1 Вариант

| Прем. пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ №96 | 20 | 0,16 | 14,50 | 0,26 | 132,20 | 96 | 2004 |
| СЫР ПОРЦИЯ №97 | 25 | 5,80 | 7,38 | 0,00 | 91,00 | 97 | 2004 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №340 | 250 | 38,35 | 47,48 | 5,02 | 600,78 | 340 | 2004 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №697 | 200 | 5,63 | 4,85 | 9,31 | 104,76 | 697 | 2004 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 70 | 5,53 | 0,70 | 33,81 | 164,50 | ТТК № 6 | |
| Итого за прием пищи: | 565 | 55,47 | 74,91 | 48,40 | 1 093,24 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ №707 | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,00 | 707 | 2004 |
| ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ №738 | 120 | 7,67 | 6,83 | 48,11 | 285,07 | 738 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 320 | 8,67 | 7,03 | 68,31 | 371,07 | | |
| Обед | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 150 | 1,20 | 0,15 | 3,75 | 21,00 | ТТК № 4 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) на курином бульоне №139 | 300 | 7,85 | 4,86 | 23,54 | 169,74 | 139 | 2004 |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №374 | 150/50 | 29,00 | 6,47 | 5,65 | 198,33 | 374 | 2004 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №125 | 250 | 4,84 | 9,11 | 38,88 | 257,37 | 125 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №639 | 200 | 0,55 | 0,09 | 30,84 | 127,54 | 639 | 2004 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 100 | 7,90 | 1,00 | 48,30 | 235,00 | ТТК № 6 | |
| ХЛЕБ ПШЕЧЕННЫЙ | 80 | 4,88 | 0,96 | 31,92 | 157,60 | ТТК № 7 | |
| Итого за прием пищи: | 1280 | 56,22 | 22,64 | 182,88 | 1 166,58 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338 | 350 | 1,36 | 1,36 | 33,27 | 159,57 | 338 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 1,36 | 1,36 | 33,27 | 159,57 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 120 | 2,28 | 10,68 | 9,24 | 142,80 | ТТК № 11 | |
| ПИЦЦА ОТВАРНАЯ №487 | 150 | 66,47 | 47,48 | 0,48 | 695,33 | 487 | 2004 |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ №224 | 250 | 4,80 | 24,91 | 22,46 | 335,46 | 224 | 2004 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686 | 200/15/7 | 0,25 | 0,06 | 14,76 | 60,30 | 686 | 2004 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 90 | 7,11 | 0,90 | 43,47 | 211,50 | ТТК № 6 | |
| ХЛЕБ ПШЕЧЕННЫЙ | 70 | 4,27 | 0,84 | 27,93 | 137,90 | ТТК № 7 | |
| Итого за прием пищи: | 902 | 85,18 | 84,87 | 118,34 | 1 583,29 | | |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (СНЕЖОК) | 200 | 5,40 | 5,00 | 21,60 | 158,02 | 698 | 2004 |
| ПЛОШКА А (С ДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ) №766 | 120 | 9,72 | 5,76 | 69,52 | 369,23 | 766 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 320 | 15,12 | 10,76 | 91,12 | 527,25 | | |
| Всего за день: | | 222,02 | 201,57 | 542,32 | 4 901,00 | | |

Зав.проект. заводством *Исаков С.В.*