

Согласовано  
 ИКОУ ККСК имени К.И.Недурובה  
 Директор Исмаил С.В.



Четырнадцатидневное меню  
 Государственного казенного общеобразовательного учреждения "Казачий кадетский корпус имени Г.И.Соловьева Союзного Союза К.И. Недурובה"



Утверждено  
 ИП Батракова  
 Ольга  
 Валентиновна  
 для документов  
 ИНН 344402051969  
 ОГРН 304344435000201

15-18 ЛЕТ

2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №160	250	5,24	4,87	20,19	146,26	160	2004
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200	2,02	1,26	25,51	121,63	692	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,53	0,70	33,81	164,50	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>18,75</b>	<b>28,71</b>	<b>79,77</b>	<b>655,59</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ФРУКТОВЫЙ №707	200	1,00	0,20	20,20	86,00	707	2004
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С ЯБЛОКАМИ №738/765	120	6,67	6,23	53,44	297,84	738/765	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>320</b>	<b>7,67</b>	<b>6,43</b>	<b>73,64</b>	<b>383,84</b>		
<b>Обед</b>							
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ	120	3,61	0,23	7,57	46,56	ТТК № 14	
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ОТВАРНОЙ ПТИЦЕЙ №110	300/10	12,02	10,50	17,78	214,87	110	2004
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ №431	120/50	31,92	21,83	12,68	377,37	431	2004
БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ №514	200	20,70	6,78	43,25	317,01	514	2004
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №348	200	0,45	0,10	27,29	112,57	348	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,90	1,00	48,30	235,00	ТТК № 6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	80	4,88	0,96	31,92	157,60	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1180</b>	<b>81,48</b>	<b>41,40</b>	<b>188,79</b>	<b>1460,98</b>		
<b>Полдник</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №341	350	3,15	0,70	28,35	150,50	341	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>3,15</b>	<b>0,70</b>	<b>28,35</b>	<b>150,50</b>		
<b>Ужин</b>							
ЗАКУСКА ИЗ СЕЛЬДИ С ЛУКОМ И МАСЛОМ №89	150	12,65	25,28	5,58	301,13	89	2004
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №499	120	32,21	27,02	16,39	438,94	499	2004
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ №520	250	5,14	7,63	35,45	231,57	520	2004
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №685	200	0,19	0,05	14,56	58,05	685	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	7,11	0,90	43,47	211,50	ТТК № 6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	70	4,27	0,84	27,93	137,90	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>61,57</b>	<b>61,72</b>	<b>143,38</b>	<b>1379,09</b>		
<b>Ужин 2</b>							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА) №698	200	5,80	5,00	8,40	108,02	698	2004
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ №770	120	8,07	15,20	67,55	439,62	770	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>320</b>	<b>13,87</b>	<b>20,20</b>	<b>75,95</b>	<b>547,64</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>186,49</b>	<b>159,16</b>	<b>589,88</b>	<b>4577,64</b>		

Зав. производством

Согласован  
ГКОУ ККХ имени К.И. Нелорубова  
Директор Нелорубов С.В.



*Handwritten signature*

Четырнадцатидневное меню

Государственного казенного общеобразовательного учреждения "Казачий кадетский корпус имени Героев Советского Союза К.И. Нелорубова"

11-14 ЛЕТ

2 Вариант

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №160	250	5,24	4,87	20,19	146,26	160	2004
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200	2,02	1,26	25,51	121,63	692	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,53	0,70	33,81	164,50	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>17,55</b>	<b>23,61</b>	<b>79,71</b>	<b>604,34</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ФРУКТОВЫЙ №707	200	1,00	0,20	20,20	86,00	707	2004
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С ЯБЛОКАМИ №738/765	120	6,67	6,23	53,44	297,84	738/765	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>320</b>	<b>7,67</b>	<b>6,43</b>	<b>73,64</b>	<b>383,84</b>		
<b>Обед</b>							
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	100	3,01	0,19	6,31	38,80	ТТК № 14	
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ОТВАРНОЙ ПТИЦЕЙ №110	250/10	11,43	9,76	14,77	193,65	110	2004
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ №431	106/50	28,33	21,09	11,61	351,87	431	2004
БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ №514	200	20,72	6,78	43,30	317,30	514	2004
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОКА №348	200	0,45	0,10	27,29	112,57	348	2011
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1066</b>	<b>74,53</b>	<b>39,56</b>	<b>169,85</b>	<b>1 340,09</b>		
<b>Полдник</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №341	300	2,70	0,60	24,30	129,00	341	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>2,70</b>	<b>0,60</b>	<b>24,30</b>	<b>129,00</b>		
<b>Ужин</b>							
ЗАКУСКА ИЗ СЕЛЬДИ С ЛУКОМ И МАСЛОМ №89	100	8,43	16,84	3,68	200,55	89	2004
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №499	100	26,84	22,55	13,66	366,07	499	2004
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ С МАСЛОМ №520	230	4,71	7,04	32,56	212,93	520	2004
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №685	200	0,19	0,05	14,56	58,05	685	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>48,75</b>	<b>47,78</b>	<b>118,22</b>	<b>1 100,60</b>		
<b>Ужин 2</b>							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА) №698	200	5,80	5,00	8,40	108,00	698	2004
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ №770	120	8,07	15,20	67,55	439,62	770	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>320</b>	<b>13,87</b>	<b>20,20</b>	<b>75,95</b>	<b>547,62</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>165,07</b>	<b>138,18</b>	<b>541,67</b>	<b>4 105,49</b>		

Зав. производством *Handwritten signature*