

Согласовано
ГКОУ КДК имени К.И. Недорубова
Директор Исаков С.В.

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



Handwritten signature

3 Вариант

| Пример порции, 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 |
| КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ №311 | 250 | 10,00 | 15,17 | 43,53 | 351,49 | 311 | 2004 |
| КАКАО С МОЛОКОМ №693 | 200 | 3,39 | 3,10 | 23,72 | 137,34 | 693 | 2004 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 70 | 5,53 | 0,70 | 33,81 | 164,50 | ТТК № 6 | |
| Итого за прием пищи: | 555 | 23,68 | 35,75 | 101,26 | 825,28 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ №707 | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,00 | 707 | 2004 |
| ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ №741 | 123 | 15,64 | 8,20 | 51,96 | 346,19 | 741 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 323 | 16,64 | 8,40 | 72,16 | 432,19 | | |
| Обед | | | | | | | |
| СВЕКЛА ОТВАРНАЯ | 150 | 2,29 | 0,15 | 13,44 | 64,17 | ТТК № 5 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ ПТИЦЕЙ №133 | 250/10 | 11,82 | 8,87 | 20,35 | 208,94 | 133 | 2004 |
| ГУЛЯШ №437 | 100/50 | 29,35 | 27,39 | 4,37 | 381,37 | 437 | 2004 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №332 | 230 | 8,56 | 6,35 | 52,04 | 300,48 | 332 | 2004 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №631 | 200 | 0,15 | 0,15 | 27,00 | 110,94 | 631 | 2004 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 80 | 6,32 | 0,80 | 38,64 | 188,00 | ТТК № 6 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 70 | 4,27 | 0,84 | 27,93 | 137,90 | ТТК № 7 | |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 1140 | 62,76 | 44,55 | 183,77 | 1 391,80 | | |
| Итого за прием пищи: | 1140 | 62,76 | 44,55 | 183,77 | 1 391,80 | | |
| 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 | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 150 | 1,20 | 0,15 | 3,75 | 21,00 | ТТК № 4 | |
| МЯСО ОТВАРНОЕ №411 | 120 | 35,20 | 30,18 | 0,70 | 414,62 | 411 | 2004 |
| КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ №216 | 230 | 4,85 | 19,46 | 36,55 | 342,03 | 216 | 2004 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №705 | 200 | 0,66 | 0,27 | 28,73 | 132,50 | 705 | 2004 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338 | 240 | 0,93 | 0,93 | 22,81 | 109,42 | 338 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 70 | 5,53 | 0,70 | 33,81 | 164,50 | ТТК № 6 | |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 50 | 3,05 | 0,60 | 19,95 | 98,50 | ТТК № 7 | |
| Итого за прием пищи: | 1060 | 51,42 | 52,29 | 146,30 | 1 282,57 | | |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР) №698 | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 106,00 | 698 | 2004 |
| БУЛОЧКА ВЕСНУШКА (С ИЗЮМОМ) №773 | 120 | 9,47 | 7,11 | 70,17 | 383,11 | 773 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 320 | 15,27 | 12,11 | 78,17 | 489,11 | | |
| Всего за день: | | 170,93 | 154,26 | 610,18 | 4 557,72 | | |

Зав.производством *Handwritten signature*

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

Четырнадцатидневное меню
Государственного казенного общеобразовательного учреждения "Казачий кадетский корпус имени Героя Советского Союза К.И. Недурובה"

15-18 ЛЕТ



3 Вариант

| Продукты, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | 20 | 0,16 | 14,50 | 0,26 | 132,20 | 96 | 2004 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ №96 | 25 | 5,80 | 7,38 | 0,00 | 91,00 | 97 | 2004 |
| СЫР ПОРЦИЯ №97 | 250 | 10,00 | 15,17 | 43,53 | 351,49 | 311 | 2004 |
| КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ №311 | 200 | 3,39 | 3,10 | 23,72 | 137,34 | 693 | 2004 |
| КАКАО С МОЛОКОМ №693 | 70 | 5,53 | 0,70 | 33,81 | 164,50 | ТТК № 6 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 565 | 24,88 | 40,85 | 101,32 | 876,53 | | |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,00 | 707 | 2004 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ №707 | 140 | 17,79 | 9,36 | 59,07 | 394,00 | 741 | 2004 |
| ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ №741 | 340 | 18,79 | 9,56 | 79,27 | 480,00 | | |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| | 150 | 2,29 | 0,15 | 13,44 | 64,17 | ТТК № 5 | |
| СВЕКЛА ОТВАРНАЯ | 300/10 | 12,48 | 9,46 | 24,42 | 233,25 | 133 | 2004 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ ПТИЦЕЙ №133 | 120/50 | 35,05 | 32,29 | 4,37 | 448,19 | 437 | 2004 |
| ГУЛЯШ №437 | 250 | 9,31 | 6,88 | 56,56 | 326,36 | 332 | 2004 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №332 | 200 | 0,15 | 0,15 | 27,00 | 110,94 | 631 | 2004 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №631 | 100 | 7,90 | 1,00 | 48,30 | 235,00 | ТТК № 6 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 80 | 4,88 | 0,96 | 31,92 | 157,60 | ТТК № 7 | |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 1260 | 72,06 | 50,89 | 206,01 | 1 575,51 | | |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | |
| Подливка | | | | | | | |
| | 350 | 1,36 | 1,36 | 33,27 | 159,57 | 338 | 2011 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338 | 350 | 1,36 | 1,36 | 33,27 | 159,57 | | |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | |
| Ужин | | | | | | | |
| | 150 | 1,20 | 0,15 | 3,75 | 21,00 | ТТК № 4 | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 150 | 44,00 | 37,73 | 0,88 | 518,27 | 411 | 2004 |
| МЯСО ОТВАРНОЕ №411 | 250 | 5,27 | 21,19 | 39,71 | 371,97 | 216 | 2004 |
| КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ №216 | 200 | 0,66 | 0,27 | 28,73 | 132,50 | 705 | 2004 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №705 | 240 | 0,93 | 0,93 | 22,81 | 109,42 | 338 | 2011 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338 | 90 | 7,11 | 0,90 | 43,47 | 211,50 | ТТК № 6 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 70 | 4,27 | 0,84 | 27,93 | 137,90 | ТТК № 7 | |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 1150 | 63,44 | 62,01 | 167,28 | 1 582,56 | | |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 106,00 | 698 | 2004 |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР) №698 | 120 | 9,47 | 7,11 | 70,17 | 383,11 | 773 | 2004 |
| БУЛОЧКА ВЕСНУШКА (СИЗМОМ) №773 | 320 | 15,27 | 12,11 | 78,17 | 489,11 | | |
| Итого за прием пищи: | | 195,80 | 176,78 | 665,32 | 5 083,28 | | |
| Всего за день: | | | | | | | |
| Зав. производством | | | | | | | |

Исков