

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



Handwritten signature

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

11-14 ЛЕТ

5 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ №96	15	0,12	10,88	0,20	99,15	96	2004
ЯЙЦО В АРЕЖЕ ВКРУТУЮ №337	1	7,88	7,14	0,43	97,47	337	2004
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ РИСОВОЙ №161	250	4,09	4,70	18,66	133,79	161	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	
Итого за прием пищи:	536	19,64	24,68	78,61	616,54		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ №707	200	1,00	0,20	20,20	86,00	707	2004
ШИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С ЯБЛОКАМИ №738/765	120	6,67	6,23	53,44	297,84	738/765	2004
Итого за прием пищи:	320	7,67	6,43	73,64	383,84		
Обед							
ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ	150	1,65	0,30	5,70	36,00	ТТК № 27	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ОТВАРНОЙ ПТИЦЕЙ №140	250/10	12,20	8,88	20,93	212,90	140	2004
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ №371	120	22,64	1,29	0,38	104,15	371	2004
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №125	230	4,46	8,40	35,77	236,96	125	2011
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №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	
Итого за прием пищи:	1110	51,99	20,61	156,64	1 028,48		
Полдник							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №341	300	2,70	0,60	24,30	129,00	341	2011
Итого за прием пищи:	300	2,70	0,60	24,30	129,00		
Ужин							
ЗАКУСКА ИЗ СЕЛЬДИ С ЛУКОМ И МАСЛОМ №89	100	8,43	16,84	3,68	200,55	89	2004
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №436	250	26,84	26,97	24,03	446,69	436	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200/15/7	0,25	0,06	14,76	60,30	686	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №341	240	2,16	0,48	19,44	103,20	341	2011
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:	932	46,26	45,65	115,67	1 073,74		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА) №698	200	5,80	5,00	8,40	108,00	698	2004
ПЛОПКА (СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ) №766	120	9,72	5,76	69,52	369,23	766	2004
Итого за прием пищи:	320	15,52	10,76	77,92	477,23		
Всего за день:		143,78	108,73	526,78	3 708,83		

Зав. производством *Handwritten signature*

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



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



15-18 ЛЕТ

5 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
ЯЙЦО ВАРЕНое ВКРУТУЮ №337	1	7,88	7,14	0,43	97,47	337	2004
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ №161	250	4,09	4,70	18,66	133,79	161	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	
Итого за прием пищи:	536	19,64	24,68	78,61	616,54		
II Завтрак							
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
Итого за прием пищи:	320	7,67	6,43	73,64	383,84		
Обед							
ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ	150	1,65	0,30	5,70	36,00	ТТК № 27	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ОТВАРНОЙ ПТИЦЕЙ №140	300/10	12,94	9,47	25,13	238,04	140	2004
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ №371	150	28,29	1,61	0,48	130,12	371	2004
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №125	250	4,84	9,11	38,88	257,37	125	2011
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	
Итого за прием пищи:	1240	60,95	22,55	177,70	1 166,70		
Полдник							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №341	350	3,15	0,70	28,35	150,50	341	2011
Итого за прием пищи:	350	3,15	0,70	28,35	150,50		
Ужин							
ЗАКУСКА ИЗ СЕЛЬДИ С ЛУКОМ И МАСЛОМ №89	150	12,65	25,28	5,58	301,13	89	2004
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №436	280	30,06	30,25	26,93	500,70	436	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200/15/7	0,25	0,06	14,76	60,30	686	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №341	240	2,16	0,48	19,44	103,20	341	2011
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	
Итого за прием пищи:	1052	56,50	57,81	138,11	1 314,73		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА) №698	200	5,80	5,00	8,40	108,02	698	2004
ПЛОШКА (СЛЮБА ОБЫКНОВЕННАЯ) №766	120	9,72	5,76	69,52	369,23	766	2004
Итого за прием пищи:	320	15,52	10,76	77,92	477,25		
Всего за день:		163,43	122,93	574,33	4 109,56		

Зав. производством