

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"

11-14 ЛЕТ

6 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
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №340	250	38,35	47,48	5,02	600,78	340	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>52,03</b>	<b>68,06</b>	<b>62,75</b>	<b>1 074,57</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ФРУКТОВЫЙ №707	200	1,00	0,20	20,20	86,00	707	2004
ПЕЧЕНЬЕ	100	7,50	9,80	74,40	417,00	582	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>8,50</b>	<b>10,00</b>	<b>94,60</b>	<b>503,00</b>		
<b>Обед</b>							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	7,70	119,00	ТТК № 11	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ ПИЩЕЙ №133	250/10	11,82	8,87	20,35	208,94	133	2004
ТЕФТЕЛИ 2-Й ВАРИАНТ №462	105/50	15,67	33,37	19,48	442,33	462	2004
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ №520	230	4,71	7,04	32,56	212,93	520	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №631	200	0,16	0,16	27,04	111,12	631	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1095</b>	<b>44,85</b>	<b>59,98</b>	<b>173,70</b>	<b>1 420,22</b>		
<b>Полдник</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	300	1,16	1,16	28,52	136,77	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>1,16</b>	<b>1,16</b>	<b>28,52</b>	<b>136,77</b>		
<b>Ужин</b>							
ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ	150	1,65	0,30	5,70	36,00	ТТК № 27	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №492	240	45,71	42,23	43,64	738,41	492	2004
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ №636	200	0,44	0,10	32,97	136,96	636	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>710</b>	<b>56,38</b>	<b>43,93</b>	<b>136,07</b>	<b>1 174,37</b>		
<b>Ужин 2</b>							
ЙОГУРТ	200	5,60	5,00	9,02	113,02	698	2004
ПЕЧЕНЬЕ	100	7,50	9,80	74,40	417,00	582	2021
КОНФЕТЫ	70	1,89	0,00	57,61	238,00	ТТК № 474	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>14,99</b>	<b>14,80</b>	<b>141,03</b>	<b>768,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>177,91</b>	<b>197,93</b>	<b>636,67</b>	<b>5 076,95</b>		

Зав. производством

