

Согласовано  
ГКОУ ККК имени К.И. Нелорубова  
Директор Исаев С.В.



Утверждено  
И.И. Батраков О.В.

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

11-14 ЛЕТ

10 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	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
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ №311	250	10,00	15,17	43,53	351,49	311	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>536</b>	<b>29,16</b>	<b>38,74</b>	<b>87,28</b>	<b>817,37</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>							
ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ	150	1,65	0,30	5,70	36,00	ТТК № 27	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ №139	250	5,90	4,45	19,91	150,33	139	2004
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №436	250	26,84	26,97	24,03	446,69	436	2004
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ №348	200	1,01	0,06	24,41	103,06	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>1000</b>	<b>45,99</b>	<b>33,42</b>	<b>140,62</b>	<b>1 061,98</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>							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	150	1,20	0,15	3,75	21,00	ТТК № 4	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №499	100	26,84	22,55	13,66	366,07	499	2004
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №297	230	12,92	8,64	58,36	362,38	297	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №639	200	0,55	0,09	30,84	127,54	639	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>800</b>	<b>50,09</b>	<b>32,73</b>	<b>160,37</b>	<b>1 139,99</b>		
<b>Ужин 2</b>							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (СНЕЖОК)	200	5,40	5,00	21,60	158,00	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>13,47</b>	<b>20,20</b>	<b>89,15</b>	<b>597,62</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>147,54</b>	<b>132,68</b>	<b>579,58</b>	<b>4 137,57</b>		

Зав. производством *Исаев*

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



Четырнадцатидневное меню

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

15-18 ЛЕТ

10 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
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1	7,88	7,14	0,43	97,47	337	2004
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ №311	250	10,00	15,17	43,53	351,49	311	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>541</b>	<b>29,20</b>	<b>42,36</b>	<b>87,34</b>	<b>850,42</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>							
ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ	150	1,65	0,30	5,70	36,00	ТТК № 27	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ №139	300	7,08	5,34	23,90	180,42	139	2004
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №436	280	30,06	30,25	26,93	500,70	436	2004
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ №348	200	1,01	0,06	24,41	103,06	348	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,90	1,00	48,30	235,00	ТТК № 6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	80	4,88	0,96	31,92	157,60	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1110</b>	<b>52,58</b>	<b>37,91</b>	<b>161,16</b>	<b>1 212,78</b>		
<b>Полдник</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	350	1,36	1,36	33,27	159,57	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>1,36</b>	<b>1,36</b>	<b>33,27</b>	<b>159,57</b>		
<b>Ужин</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	150	1,20	0,15	3,75	21,00	ТТК № 4	
КОТЛЕТЫ РУВЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №499	120	32,21	27,02	16,39	438,94	499	2004
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №297	250	14,03	9,43	63,41	394,06	297	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №639	200	0,55	0,09	30,84	127,54	639	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	7,11	0,90	43,47	211,50	ТТК № 6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,27	0,84	27,93	137,90	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>59,37</b>	<b>38,43</b>	<b>185,79</b>	<b>1 330,94</b>		
<b>Ужин 2</b>							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (СНЕЖОК)	200	5,40	5,00	21,60	158,00	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>13,47</b>	<b>20,20</b>	<b>89,15</b>	<b>597,62</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>163,65</b>	<b>146,69</b>	<b>630,35</b>	<b>4 535,17</b>		
Зав. производством							