

Согласовано
ГКОУ ККК им. К.И. Недорубова
Директор Исачок С.В.



Handwritten signature

Четырнадцатидневное меню

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

11-14 ЛЕТ

II 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
СЫР ПОРЦИЯ №97	20	4,64	5,90	0,00	72,80	97	2004
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ РИСОВОЙ №161	250	4,08	4,70	18,55	133,31	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:	555	16,39	23,44	78,07	591,39		
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							
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ ОТВАРНОЙ	100	3,01	0,19	6,31	38,80	ТТК № 14	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИН РАДСКИЙ С МЯСОМ №132	250/10	5,27	8,11	17,61	172,18	132	2004
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ №245К	120	22,56	5,96	4,93	164,08	245К	2016
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ №216	230	4,85	19,46	36,55	342,03	216	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 ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,27	0,84	27,93	137,90	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	1060	46,73	35,46	159,26	1 155,56		
Полдник							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН) №338	300	4,50	1,50	63,00	288,00	338	2011
Итого за прием пищи:	300	4,50	1,50	63,00	288,00		
Ужин							
ЗАКУСКА ИЗ СЕЛЬДИ С ЛУКОМ И МАСЛОМ №89	100	8,43	16,84	3,68	200,55	89	2004
ТЕФТЕЛИ 2-Й ВАРИАНТ №462	105/50	15,67	33,37	19,48	442,33	462	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №332	230	8,56	6,35	52,04	300,48	332	2004
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ №699	200	0,12	0,01	23,63	97,37	699	2004
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:	805	41,36	57,87	152,59	1 303,73		
Ужин 2							
ЙОГУРТ	200	5,60	5,00	9,02	113,02	698	2004
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ №769	120	8,89	13,98	74,05	457,93	769	2004
Итого за прием пищи:	320	14,49	18,98	83,07	570,95		
Всего за день:		140,11	145,65	608,15	4 341,82		

Зав. производством

Handwritten signature

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

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

15-18 ЛЕТ

II 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	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 КРУПНОЙ РИСОВОЙ №161	250	4,08	4,70	18,55	133,31	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	ГТК № 6	
Итого за прием пищи:	565	17,59	28,54	78,13	642,64		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ №707	200	1,00	0,20	20,20	86,00	707	2004
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ №741	140	17,79	9,36	59,07	394,00	741	2004
Итого за прием пищи:	340	18,79	9,56	79,27	480,00		
Обед							
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	120	3,61	0,23	7,57	46,56	ГТК № 14	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ №132	300/10	5,81	9,29	21,18	200,75	132	2004
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ №245К	150	28,20	7,46	6,16	205,10	245К	2016
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНый №216	250	5,27	21,19	39,71	371,97	216	2004
КОМПОТ ИЗ ЯЗЮМА №348	200	0,45	0,10	27,29	112,57	348	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,90	1,00	48,30	235,00	ГТК № 6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	80	4,88	0,96	31,92	157,60	ГТК № 7	
Итого за прием пищи:	1210	56,12	40,23	182,13	1 329,55		
Полдник							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН) №338	350	5,25	1,75	73,50	336,00	338	2011
Итого за прием пищи:	350	5,25	1,75	73,50	336,00		
Ужин							
ЗАКУСКА ИЗ СЕЛЬДИ С ЛУКОМ И МАСЛОМ №89	150	12,65	25,28	5,58	301,13	89	2004
ТЕФТЕЛИ 2-й ВАРИАНТ №462	120/50	17,66	35,55	21,65	478,67	462	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №332	250	9,31	6,88	56,56	326,36	332	2004
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ №699	200	0,12	0,01	23,63	97,37	699	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	7,11	0,90	43,47	211,50	ГТК № 6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	70	4,27	0,84	27,93	137,90	ГТК № 7	
Итого за прием пищи:	930	51,12	69,46	178,82	1 552,93		
Ужин 2							
ЙОГУРТ	200	5,60	5,00	9,02	113,02	698	2004
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ №769	120	8,89	13,98	74,05	457,93	769	2004
Итого за прием пищи:	320	14,49	18,98	83,07	570,95		
Всего за день:		163,36	168,52	674,92	4 912,07		

Зав. производством

