

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



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

11-14 ЛЕТ

12 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	15	3,48	4,43	0,00	54,60	97	2004
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ №366	250/50	48,67	34,19	68,30	785,41	366	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:	600	61,19	53,30	126,03	1 241,00		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ №707	200	1,00	0,20	20,20	86,00	707	2004
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ №738	120	7,67	6,83	48,11	285,07	738	2004
Итого за прием пищи:	320	8,67	7,03	68,31	371,07		
Обед							
ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ	150	1,65	0,30	5,70	36,00	ТТК № 27	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВАЯ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ №138	250	2,97	2,70	17,92	108,16	138	2004
ЧАХОХБИЛИ №491	150	32,86	30,39	9,51	444,46	491	2004
БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ №514	185	19,14	6,25	40,01	293,06	514	2004
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №705	200	0,66	0,27	28,73	132,50	705	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	
Итого за прием пищи:	1085	67,87	41,55	168,44	1 340,08		
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	
ПЛОВ №443	210	24,07	24,54	37,56	467,87	443	2004
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №685	200	0,19	0,05	14,56	58,05	685	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	
Итого за прием пищи:	680	34,04	26,04	109,63	809,92		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР) №698	200	5,80	5,00	8,00	106,00	698	2004
ПЛОШКА (СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ) №766	120	9,72	5,76	69,52	369,23	766	2004
Итого за прием пищи:	320	15,52	10,76	77,52	475,23		
Всего за день:		188,45	139,84	578,45	4 374,07		

Зав. производством

Смирнов

Согласовано _____
 ГКОУ АСКС имени К.И.Недурובה
 Директор Исakov С.В.



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

15-18 ЛЕТ

12 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
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СТУЩЕННЫМ №366	280/50	54,09	37,76	73,37	860,66	366	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:	645	68,97	63,44	131,16	1 385,70		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ №707	200	1,00	0,20	20,20	86,00	707	2004
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ №738	120	7,67	6,83	48,11	285,07	738	2004
Итого за прием пищи:	320	8,67	7,03	68,31	371,07		
Обед							
ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ	150	1,65	0,30	5,70	36,00	ТТК № 27	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВАЯ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ №138	300	3,56	3,26	21,55	130,23	138	2004
ЧАХОХБИЛИ №491	150	32,86	30,39	9,51	444,46	491	2004
БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ №514	250	25,86	8,47	54,06	396,19	514	2004
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШПИГОВНИКА №705	200	0,66	0,27	28,73	132,50	705	2004
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:	1230	77,37	44,65	199,77	1 531,98		
Полдник							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	350	1,36	1,36	33,27	159,57	338	2011
Итого за прием пищи:	350	1,36	1,36	33,27	159,57		
Ужин							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	150	1,20	0,15	3,75	21,00	ТТК № 4	
ПЛОВ №443	250	28,66	29,19	44,73	556,87	443	2004
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №685	200	0,19	0,05	14,56	58,05	685	2004
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:	760	41,43	31,13	134,44	985,32		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР) №698	200	5,80	5,00	8,00	106,00	698	2004
ПЕЧЕНЬКА (СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ) №766	120	9,72	5,76	69,52	369,23	766	2004
Итого за прием пищи:	320	15,52	10,76	77,52	475,23		
Всего за день:		213,32	158,37	644,47	4 908,87		

Зав. производством _____