

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



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

11-14 ЛЕТ

8 Вариант

Прим. иници., 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
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ №311	250	8,63	9,71	44,92	302,53	311	2004
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	15/5/20	1,31	3,78	20,31	118,30	2	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	
Итого за прием пищи:	578	15,78	25,12	113,80	742,53		
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							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	150	1,20	0,15	3,75	21,00	ТТК № 4	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ №139	250	5,90	4,45	19,91	150,33	139	2004
ГУЛЯШ №437	100/50	29,35	27,39	4,37	381,37	437	2004
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №297	200	11,23	7,50	50,76	315,04	297	2004
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:	1100	58,72	41,23	172,65	1306,21		
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							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	150	2,29	0,15	13,44	64,17	ТТК № 5	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ №478	250	20,00	28,90	42,32	509,87	478	2004
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №705	200	0,66	0,27	28,73	132,50	705	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:	720	31,53	30,62	138,25	969,54		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР) №698	200	5,80	5,00	8,00	106,00	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	77,52	475,23		
Всего за день:		139,35	117,29	602,90	4062,47		

Зав. производством

Иванов С.В.

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



Четырнадцатидневное меню

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

15-18 ЛЕТ

8 Вариант

Имя блюда, 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
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ №311	250	8,63	9,71	44,92	302,53	311	2004
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	15/5/20	1,31	3,78	20,31	118,30	2	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	
Итого за прием пищи:	580	15,82	28,74	113,86	775,58		
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							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	150	1,20	0,15	3,75	21,00	ТТК № 4	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ №139	300	7,08	5,34	23,90	180,42	139	2004
ГУЛЯШ №437	120/50	35,21	32,86	5,25	457,64	437	2004
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №297	250	14,04	9,36	63,46	393,72	297	2004
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 ПЕКЛЕВАНЫЙ	80	4,88	0,96	31,92	157,60	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	1250	70,76	49,77	203,87	1 557,95		
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							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	150	2,29	0,15	13,44	64,17	ТТК № 5	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ №478	280	22,40	32,41	47,38	571,36	478	2004
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ПИПОВНИКА №705	200	0,66	0,27	28,73	132,50	705	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	
Итого за прием пищи:	790	36,73	34,57	160,95	1 117,43		
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:		158,98	134,76	668,74	4 565,76		

Зав. производством _____