

Согласовано

ГКОУ ККК имени К.И. Недорубова

Директор Исаков С.В.



Утверждено
И.И. Исаков

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

11-14 ЛЕТ

7 Вариант

| Пример блюда, 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 |
| КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ №311 | 250 | 10,33 | 16,41 | 40,21 | 350,49 | 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 | |
| Итого за прием пищи: | 555 | 26,25 | 38,74 | 83,53 | 791,70 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | 300 | 8,50 | 10,00 | 94,60 | 503,00 | | |
| Обед | | | | | | | |
| ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ | 150 | 1,65 | 0,30 | 5,70 | 36,00 | ТТК № 27 | |
| БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ С ОТВАРНОЙ ПТИЦЕЙ №116 | 250/10 | 12,28 | 9,95 | 20,57 | 222,51 | 79 | 2008 |
| ЧАХОХБИЛИ №491 | 150 | 32,86 | 30,39 | 9,51 | 444,46 | 491 | 2004 |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ №224 | 230 | 4,42 | 23,03 | 20,66 | 309,63 | 224 | 2004 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №639 | 200 | 0,55 | 0,09 | 30,84 | 127,54 | 639 | 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: | 1140 | 62,35 | 65,40 | 153,85 | 1 466,04 | | |
| 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 | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 150 | 1,20 | 0,15 | 3,75 | 21,00 | ТТК № 4 | |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ С БЕЛОКАЧАНОЙ КАПУСТОЙ №455 | 120 | 15,18 | 18,33 | 16,06 | 290,68 | 455 | 2004 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №332 | 230 | 8,56 | 6,35 | 52,04 | 300,48 | 332 | 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: | 820 | 33,71 | 26,18 | 140,17 | 933,21 | | |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (СНЕЖОК) | 200 | 5,40 | 5,00 | 21,60 | 158,00 | 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 | |
| Итого за прием пищи: | 370 | 14,79 | 14,80 | 153,61 | 813,00 | | |
| Всего за день: | | 150,10 | 156,62 | 688,76 | 4 794,95 | | |

Зав. производством

Согласовано
ГКОУ ККК имени К.И.Недурובה
Директор Исаева С.Д.



Утверждаю
И.В. Батрашвили О.В.

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

15-18 ЛЕТ

7 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 |
| КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ №31 I | 250 | 10,33 | 16,41 | 40,21 | 350,49 | 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 | |
| Итого за прием пищи: | 565 | 27,45 | 43,84 | 83,59 | 842,95 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ №707 | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,00 | 707 | 2004 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 130 | 9,75 | 12,74 | 96,72 | 542,10 | 582 | 2021 |
| Итого за прием пищи: | 330 | 10,75 | 12,94 | 116,92 | 628,10 | | |
| Обед | | | | | | | |
| ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ | 150 | 1,65 | 0,30 | 5,70 | 36,00 | ТТК № 27 | |
| БОРИЦ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ С ОТВАРНОЙ ПТИЦЕЙ №116 | 300/10 | 13,04 | 10,73 | 24,73 | 249,48 | 79 | 2008 |
| ЧАХОХБИЛИ №491 | 150 | 32,86 | 30,39 | 9,51 | 444,46 | 491 | 2004 |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ №224 | 250 | 4,80 | 24,91 | 22,46 | 335,46 | 224 | 2004 |
| КОМПЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №639 | 200 | 0,55 | 0,09 | 30,84 | 127,54 | 639 | 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: | 1240 | 65,68 | 68,38 | 173,46 | 1 585,54 | | |
| 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 | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 150 | 1,20 | 0,15 | 3,75 | 21,00 | ТТК № 4 | |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ С БЕЛОКАЧАНОЙ КАПУСТОЙ №455 | 120 | 15,18 | 18,33 | 16,06 | 290,68 | 455 | 2004 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №332 | 250 | 9,31 | 6,95 | 56,56 | 327,00 | 332 | 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: | 880 | 37,26 | 27,22 | 162,33 | 1 046,13 | | |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (СНЕЖОК) | 200 | 5,40 | 5,00 | 21,60 | 158,00 | 698 | 2004 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 130 | 9,75 | 12,74 | 96,72 | 542,10 | 582 | 2021 |
| КОНФЕТЫ | 70 | 1,89 | 0,00 | 57,61 | 238,00 | ТТК № 474 | |
| Итого за прием пищи: | 400 | 17,04 | 17,74 | 175,93 | 938,10 | | |
| Всего за день: | | 163,43 | 171,87 | 785,73 | 5 376,82 | | |

Зав. производством

Исаева С.Д.