

Согласовано  
ГКОУ ККС им. К.И. Недорубова  
Директор Исаков С.В.

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

11-14 ЛЕТ

1.3 Вариант

Применение 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
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>26,25</b>	<b>38,74</b>	<b>83,53</b>	<b>791,70</b>		
<b>II Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>8,50</b>	<b>10,00</b>	<b>94,60</b>	<b>503,00</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	150	1,20	0,15	3,75	21,00	ТТК № 4	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ОТВАРНОЙ ПТИЦЕЙ №140	250/10	11,52	9,29	21,24	222,29	140	2004
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №499	120	32,21	27,02	16,39	438,94	499	2004
КАПУСТА ТУШЕНАЯ №214	230	5,92	6,72	24,96	187,93	214	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1110</b>	<b>61,99</b>	<b>44,91</b>	<b>163,75</b>	<b>1 323,60</b>		
<b>Полдник</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №341	300	2,70	0,60	24,30	129,00	341	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>2,70</b>	<b>0,60</b>	<b>24,30</b>	<b>129,00</b>		
<b>Ужин</b>							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	150	2,29	0,15	13,44	64,17	ТТК № 5	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ №466	105/50	15,84	18,02	11,18	272,13	466	2004
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПИРОГ С МАСЛОМ №520	230	4,71	7,04	32,56	212,93	520	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200/15/7	0,25	0,06	14,76	60,30	686	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>877</b>	<b>31,67</b>	<b>26,57</b>	<b>125,70</b>	<b>872,53</b>		
<b>Ужин 2</b>							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА) №698	200	5,80	5,00	8,40	108,00	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 № 4-74	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>15,19</b>	<b>14,80</b>	<b>140,41</b>	<b>763,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>146,30</b>	<b>135,62</b>	<b>632,29</b>	<b>4 382,83</b>		
Зав. производством							



Утверждено  
И.И. Трусов

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

13 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ №96	20	0,16	14,50	0,26	132,20	96	
СЫР ПОРЦИЯ №97	25	5,80	7,38	0,00	91,00	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>27,45</b>	<b>43,84</b>	<b>83,59</b>	<b>842,95</b>		
<b>II Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>10,75</b>	<b>12,94</b>	<b>116,92</b>	<b>628,10</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	150	1,20	0,15	3,75	21,00	ТТК № 4	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ОТВАРНОЙ ПТИЦЕЙ №140	300/10	12,13	9,97	25,50	249,32	140	2004
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №499	150	40,26	33,77	20,49	548,67	499	2004
КАПУСТА ТУШЕННАЯ №214	250	6,43	7,31	27,15	204,38	214	2004
КОМПОТ 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 ПЕКЛЕВАНЫЙ	80	4,88	0,96	31,92	157,60	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1240</b>	<b>73,35</b>	<b>53,25</b>	<b>187,95</b>	<b>1 543,51</b>		
<b>Полдник</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №341	350	3,15	0,70	28,35	150,50	341	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>3,15</b>	<b>0,70</b>	<b>28,35</b>	<b>150,50</b>		
<b>Ужин</b>							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	150	2,29	0,15	13,44	64,17	ТТК № 5	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ №466	120/50	18,11	20,62	12,79	311,46	466	2004
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ С МАСЛОМ №520	250	5,14	7,63	35,45	231,57	520	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200/15/7	0,25	0,06	14,76	60,30	686	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>952</b>	<b>37,17</b>	<b>30,20</b>	<b>147,84</b>	<b>1 016,90</b>		
<b>Ужин 2</b>							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА) №698	200	5,80	5,00	8,40	108,02	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>17,44</b>	<b>17,74</b>	<b>162,73</b>	<b>888,12</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>169,31</b>	<b>158,67</b>	<b>727,38</b>	<b>5 070,08</b>		

Зав. производством