

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

11-14 лет

1 Вариант						
Примечание, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белков, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15					Сборник рецептур или ТТК
СЫР ТВОРОЖЕН	20					
КАША МЯСНАЯ МАЛЫНКА	250					
КАКАО С МОЛОКОМ	200					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	635	25,97	29,37	133,41	907,37	Сборник рецептур или ТТК

2 Вариант						
Продукты, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15					Сборник рецептур или ТТК
ОМЛЕТ ПО СТЕЖИ	120					Сборник рецептур или ТТК
КОТЛЕТЫ РУБЕЖИКИ ИЗ ПТИЦЫ	100					Сборник рецептур или ТТК
КАША ПШЕНИЧНАЯ	180					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ПИКОНИИ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	765	45,75	41,92	135,93	1112,96	

3 Вариант						
Примечание, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15					Сборник рецептур или ТТК
РЫБА, тушеная в томате с овощами	104/50					Сборник рецептур или ТТК
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ С МАСЛОМ	250					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ КУРАНИ	200					Сборник рецептур или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	240					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	989	37,76	26,52	157,92	1032,30	

4 Вариант						
Пример меню, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15					Сборник рецептур или ТТК
ЗАПЕКАЛКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	208/50					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	593	48,91	40,57	128,94	1 008,36	

5 Вариант						
Примечание, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15					Сборник рецептур или ТТК
МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (БОРЩ)	188					Сборник рецептур или ТТК
БАНОЧКИ ПАРОВЫЕ	105/50					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С ПИКОНИИ	200					Сборник рецептур или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	240					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	948	36,92	36,28	158,88	1118,98	

6 Вариант						
Примечание, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15					Сборник рецептур или ТТК

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

11-14 лет

ОМЛЕТ ПО СТЕЖИ	120					Сборник рецептур или ТТК
ЧАША ОБИДИ	150					Сборник рецептур или ТТК
РЖЕ ОТВАРИ	188					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ПИКОНИИ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	923	51,22	50,58	152,90	1278,21	

7 Вариант						
Примечание, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15					Сборник рецептур или ТТК
ОМЛЕТ ПО СТЕЖИ	120					Сборник рецептур или ТТК
БУЛГУН	100/50					Сборник рецептур или ТТК
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАСХЛАДКА	200					Сборник рецептур или ТТК
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ПИКОНИИ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	835	52,88	47,80	152,61	1 269,09	

II Вариант						
Примечания, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15					Сборник рецептур или ТТК Сборник рецептур или ТТК Сборник рецептур или ТТК Сборник рецептур или ТТК Сборник рецептур или ТТК
ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОТЛЕТКА	100					
ЖАРКОЕ ПОД МАШИНОЙ	250					
КОТЛЕТКА ИЗ ПТИЦЫ	200					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	715	39,55	48,39	126,76	1101,46	

9 Вариант						
Примечание, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15					Сборник рецептур или ТТК
ОМЛЕТ ПО СТЕЖИ	120					Сборник рецептур или ТТК
ПЛОД	210					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					Сборник рецептур или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	240					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	935	37,57	38,23	160,55	1151,08	

10 Вариант						
Примечание, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15					Сборник рецептур или ТТК
ОМЛЕТ ПО СТЕЖИ	150					Сборник рецептур или ТТК
ПЕЧЕНЬ 2-й ВАРИАНТ	105/50					Сборник рецептур или ТТК
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	200/15/7					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	992	34,87	51,93	136,17	1155,27	

Итого по примерному меню					
Итого	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
Итого за период	409,2	411,6	1444,8	11215,8	
Среднее значение за период	34,1	34,3	120,3	934,6	

Исполнитель
О.И. Баранова
М.П.

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

23-24 ЛЕТ

1 Вариант						
Примен пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15					Сборник рецептур или ТТК
СЫР ПОРЦИЯ	20					Сборник рецептур или ТТК
КАША МОЛОЧНАЯ МАЛЫНКА ЖИДКАЯ	250					Сборник рецептур или ТТК
КАКАО С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	635	25,97	29,37	133,41	987,37	

2 Вариант						
Применяемые блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15					Сборник рецептур или ТТК
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	120					Сборник рецептур или ТТК
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ГИМНЫ	100					Сборник рецептур или ТТК
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗАЯ	180					Сборник рецептур или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	765	45,75	41,92	135,93	1 112,86	

3 Вариант						
Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15					Сборник рецептур или ТТК
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	104/50					Сборник рецептур или ТТК
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ С МАСЛОМ	230					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200					Сборник рецептур или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	240					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	989	37,76	26,52	157,82	1 832,30	

4 Вариант						
Применяемые блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15					Сборник рецептур или ТТК
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	208/20					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	593	48,91	40,57	128,94	1 888,36	

5 Вариант						
Применяемые блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15					Сборник рецептур или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ)	188					Сборник рецептур или ТТК
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	105/50					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С ПОВИДЛОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	240					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	948	36,02	36,28	158,88	1 118,98	

6 Вариант						
Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15					Сборник рецептур или ТТК

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

23-24 ЛЕТ

ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	120					Сборник рецептур или ТТК
ЧАХОХЕЛИ	150					Сборник рецептур или ТТК
РИС ОТВАРНОЙ	188					Сборник рецептур или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	823	51,22	50,58	152,98	1 278,21	

7 Вариант						
Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15	4	1	1	1	Сборник рецептур или ТТК
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	120					Сборник рецептур или ТТК
ГУЛЯШ	100/50					Сборник рецептур или ТТК
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200					Сборник рецептур или ТТК
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	835	52,88	47,98	152,61	1 269,89	

3 Вариант						
Применяемые блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15					Сборник рецептур или ТТК
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100					Сборник рецептур или ТТК
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250					Сборник рецептур или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	70					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	715	39,55	48,39	126,76	1 181,46	

9 Вариант						
Применяемые блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15					Сборник рецептур или ТТК
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	120					Сборник рецептур или ТТК
ПЛОД	210					Сборник рецептур или ТТК
КОМПЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					Сборник рецептур или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	240					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	935	37,57	38,23	168,55	1 151,88	

10 Вариант						
Пример меню, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15					Сборник рецептур или ТТК
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150					Сборник рецептур или ТТК
ТЕФТЕЛИ 2-Й ВАРИАНТ	105/50					Сборник рецептур или ТТК
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/157					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	892	34,67	51,93	136,17	1 155,27	Сборник рецептур или ТТК

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ					
Итого	6	ж	уг	Энергетическая ценность, ккал	
Итого за период	409,7	488,6	1 445,0	11 215,8	
Среднее значение за период	34,1	40,7	120,4	934,6	

И.О. директора
К.И. Недорубова
М.П.

Исполнитель:
Ю.В. Голубович
М.П.