Согласовано
ГКОУ ККК имени К.И.Недорубова
И.о. директора И.А.Клочков

Утверждаю
ИП Батракова О.В.

Четырнадцатидневное меню

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

11-14 ЛЕТ

1 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	20	4,64	5,90	0,00	72,80	97	2004
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №340	250	38,35	47,48	5,02	600,78	340	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**	**54,27**	**69,81**	**48,34**	**1 041,99**		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ №707	200	1,00	0,20	20,20	86,00	707	2004
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ 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							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	150	1,20	0,15	3,75	21,00	ТТК № 4	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) на курином бульоне №139	250	6,54	4,05	19,61	141,42	139	2004
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №374	120/50	23,36	6,16	5,65	172,81	374	2004
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №125	230	4,46	8,40	35,77	236,96	125	2011
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:	**1150**	**46,70**	**20,49**	**162,19**	**1 025,63**		
Всего за день:		**109,64**	**97,33**	**278,84**	**2 438,69**		

Зав.производством _____

Согласовано
ГКОУ ККК имени К.И.Недорубова
И.о. директора И.А.Клочков

Утверждаю_____
ИП Батракова О.В.
_____

Четырнадцатидневное меню

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

11-14 ЛЕТ

2 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	20	4,64	5,90	0,00	72,80	97	2004
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №160	250	5,24	4,87	20,19	146,26	160	2004
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200	2,02	1,26	25,51	121,63	692	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,53	0,70	33,81	164,50	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	**555**	**17,55**	**23,61**	**79,71**	**604,34**		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ №707	200	1,00	0,20	20,20	86,00	707	2004
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С ЯБЛОКАМИ №738/765	120	6,67	6,23	53,44	297,84	738/765	2004
Итого за прием пищи:	**320**	**7,67**	**6,43**	**73,64**	**383,84**		
Обед							
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	100	3,01	0,19	6,31	38,80	ТТК № 14	
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ОТВАРНОЙ ПТИЦЕЙ №110	250/10	11,43	9,76	14,77	193,65	110	2004
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ №431	106/50	28,33	21,09	11,61	351,87	431	2004
БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ №514	200	20,72	6,78	43,30	317,30	514	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:	**1066**	**74,53**	**39,56**	**169,85**	**1 340,09**		
Всего за день:		**99,75**	**69,60**	**323,20**	**2 328,27**		

Зав.производством _____

Согласовано
ГКОУ ККК имени К.И.Недорубова
И.о. директора И.А.Клочков

Утверждаю
ИП Батракова О.В.

Четырнадцатидневное меню

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

11-14 ЛЕТ

3 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	20	4,64	5,90	0,00	72,80	97	2004
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ №311	250	10,00	15,17	43,53	351,49	311	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:	**555**	**23,68**	**35,75**	**101,26**	**825,28**		
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							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	150	2,29	0,15	13,44	64,17	ТТК № 5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ ПТИЦЕЙ №133	250/10	11,82	8,87	20,35	208,94	133	2004
ГУЛЯШ №437	100/50	29,35	27,39	4,37	381,37	437	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №332	230	8,56	6,35	52,04	300,48	332	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №631	200	0,15	0,15	27,00	110,94	631	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**	**62,76**	**44,55**	**183,77**	**1 391,80**		
Всего за день:		**103,08**	**88,70**	**357,19**	**2 649,27**		

Зав.производством _____

Согласовано
ГКОУ ККК имени К.И.Недорубова
И.о. директора И.А.Клочков

Утверждаю
ИП Батракова О.В.

Четырнадцатидневное меню

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

11-14 ЛЕТ

4 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
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ №358	250/50	51,90	32,88	56,62	740,26	358	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:	**600**	**61,22**	**48,94**	**105,19**	**1 116,56**		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ №707	200	1,00	0,20	20,20	86,00	707	2004
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ 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							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	150	1,20	0,15	3,75	21,00	ТТК № 4	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ №124	250	2,68	3,72	9,55	83,14	124	2004
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №499	120	32,21	27,02	16,39	438,94	499	2004
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №297	186	5,56	5,57	39,67	231,27	297	2004
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ №348	200	1,01	0,06	24,41	103,06	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:	**1056**	**53,25**	**38,16**	**160,34**	**1 203,31**		
Всего за день:		**123,14**	**94,13**	**333,84**	**2 690,94**		

Зав.производством _____

Согласовано
ГКОУ ККК имени К.И.Недорубова
И.о. директора И.А.Клочков

Утверждаю
ИП Батракова О.В.

Четырнадцатидневное меню

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

11-14 ЛЕТ **5 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
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1	7,88	7,14	0,43	97,47	337	2004
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ №161	250	4,09	4,70	18,66	133,79	161	2004
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200	2,02	1,26	25,51	121,63	692	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,53	0,70	33,81	164,50	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	**536**	**19,64**	**24,68**	**78,61**	**616,54**		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ №707	200	1,00	0,20	20,20	86,00	707	2004
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С ЯБЛОКАМИ №738/765	120	6,67	6,23	53,44	297,84	738/765	2004
Итого за прием пищи:	**320**	**7,67**	**6,43**	**73,64**	**383,84**		
Обед							
ПОМИДОР СОЛЕНЫЙ	150	1,65	0,30	5,70	36,00	ТТК № 27	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ОТВАРНОЙ ПТИЦЕЙ №140	250/10	12,20	8,88	20,93	212,90	140	2004
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ №371	120	22,64	1,29	0,38	104,15	371	2004
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №125	230	4,46	8,40	35,77	236,96	125	2011
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:	**1110**	**51,99**	**20,61**	**156,64**	**1 028,48**		
Всего за день:		**79,30**	**51,72**	**308,89**	**2 028,86**		

Зав.производством _____

Согласовано
ГКОУ ККК имени К.И.Недорубова
И.о. директора И.А.Клочков

Утверждаю_____
ИП Батракова О.В.
_____

Четырнадцатидневное меню

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

11-14 ЛЕТ

6 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	20	4,64	5,90	0,00	72,80	97	2004
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №340	250	38,35	47,48	5,02	600,78	340	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:	**555**	**52,03**	**68,06**	**62,75**	**1 074,57**		
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							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	7,70	119,00	ТТК № 11	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ ПТИЦЕЙ №133	250/10	11,82	8,87	20,35	208,94	133	2004
ТЕФТЕЛИ 2-Й ВАРИАНТ №462	105/50	15,67	33,37	19,48	442,33	462	2004
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ №520	230	4,71	7,04	32,56	212,93	520	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №631	200	0,16	0,16	27,04	111,12	631	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:	**1095**	**44,85**	**59,98**	**173,70**	**1 420,22**		
Всего за день:		**105,38**	**138,04**	**331,05**	**2 997,79**		

Зав.производством _____

Согласовано
ГКОУ ККК имени К.И.Недорубова
И.о. директора И.А.Клочков

Утверждаю
ИП Батракова О.В.

Четырнадцатидневное меню

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

11-14 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	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 СОЛЕНЫЙ	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**		
Всего за день:		**97,10**	**114,14**	**331,98**	**2 760,74**		

Зав.производством _____

Согласовано
ГКОУ ККК имени К.И.Недорубова
И.о. директора И.А.Клочков

Утверждаю
ИП Батракова О.В.

Четырнадцатидневное меню

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

11-14 ЛЕТ

8 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
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:	**575**	**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 СОЛЕНЫЙ	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**	**1 306,21**		
Всего за день:		**91,14**	**74,75**	**358,61**	**2 480,93**		

Зав.производством _____

Согласовано
ГКОУ ККК имени К.И.Недорубова
И.о. директора И.А.Клочков

Утверждаю_____
ИП Батракова О.В.
_____

Четырнадцатидневное меню

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

11-14 ЛЕТ

9 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
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ №358	250/50	51,90	32,88	56,62	740,26	358	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**	**64,42**	**51,99**	**114,35**	**1 195,85**		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ №707	200	1,00	0,20	20,20	86,00	707	2004
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ 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							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	150	1,20	0,15	3,75	21,00	ТТК № 4	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ОТВАРНОЙ ПТИЦЕЙ №124	250/10	11,18	9,79	9,55	171,84	124	2004
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №374	120/50	23,36	6,16	5,65	172,81	374	2004
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №125	230	4,46	8,40	35,77	236,96	125	2011
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ №636	200	0,44	0,10	32,97	136,96	636	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:	**1160**	**51,23**	**26,24**	**154,26**	**1 065,47**		
Всего за день:		**124,32**	**85,26**	**336,92**	**2 632,39**		

Зав.производством _____

Согласовано
ГКОУ ККК имени К.И.Недорубова
И.о. директора И.А.Клочков

Утверждаю
ИП Батракова О.В.

Четырнадцатидневное меню

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

11-14 ЛЕТ

10 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
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1	7,88	7,14	0,43	97,47	337	2004
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ №311	250	10,00	15,17	43,53	351,49	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:	**536**	**29,16**	**38,74**	**87,28**	**817,37**		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ №707	200	1,00	0,20	20,20	86,00	707	2004
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С ЯБЛОКАМИ №738/765	120	6,67	6,23	53,44	297,84	738/765	2004
Итого за прием пищи:	**320**	**7,67**	**6,43**	**73,64**	**383,84**		
Обед							
ПОМИДОР СОЛЕНЫЙ	150	1,65	0,30	5,70	36,00	ТТК № 27	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ №139	250	5,90	4,45	19,91	150,33	139	2004
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №436	250	26,84	26,97	24,03	446,69	436	2004
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ №348	200	1,01	0,06	24,41	103,06	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:	**1000**	**45,99**	**33,42**	**140,62**	**1 061,98**		
Всего за день:		**82,82**	**78,59**	**301,54**	**2 263,19**		

Зав.производством _____

Согласовано
ГКОУ ККК имени К.И.Недорубова
И.о. директора И.А.Клочков

Утверждаю
ИП Батракова О.В.

Четырнадцатидневное меню

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

11-14 ЛЕТ

11 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	20	4,64	5,90	0,00	72,80	97	2004
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ №161	250	4,08	4,70	18,55	133,31	161	2004
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200	2,02	1,26	25,51	121,63	692	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,53	0,70	33,81	164,50	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	**555**	**16,39**	**23,44**	**78,07**	**591,39**		
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							
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	100	3,01	0,19	6,31	38,80	ТТК № 14	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ №132	250/10	5,27	8,11	17,61	172,18	132	2004
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ №245К	120	22,56	5,96	4,93	164,08	245К	2016
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ №216	230	4,85	19,46	36,55	342,03	216	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:	**1060**	**46,73**	**35,46**	**159,26**	**1 155,56**		
Всего за день:		**79,76**	**67,30**	**309,49**	**2 179,14**		

Зав.производством _____

Согласовано
ГКОУ ККК имени К.И.Недорубова
И.о. директора И.А.Клочков

Утверждаю
ИП Батракова О.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 ПЕЧЕНЫЙ 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 СОЛЕНЫЙ	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**		
Всего за день:		**137,73**	**101,88**	**362,78**	**2 952,15**		

Зав.производством _____

Согласовано
ГКОУ ККК имени К.И.Недорубова
И.о. директора И.А.Клочков

Утверждаю_____
ИП Батракова О.В.
_____

Четырнадцатидневное меню

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

11- 14 лет

13 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	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							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	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 РУБЛЕНЫЕ 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	
Итого за прием пищи:	**1110**	**61,99**	**44,91**	**163,75**	**1 323,60**		
Всего за день:		**96,74**	**93,65**	**341,88**	**2 618,30**		

Зав.производством _____

Согласовано
ГКОУ ККК имени К.И.Недорубова
И.о. директора И.А.Клочков

Утверждаю
ИП Батракова О.В.

Четырнадцатидневное меню

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

11 – 14лет

14 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	20	4,64	5,90	0,00	72,80	97	2004
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ №311	250	8,63	9,71	44,92	302,53	311	2004
ЧАЙ С МОЛОКОМ №378	200	1,42	1,31	16,54	82,42	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,53	0,70	33,81	164,50	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	**555**	**20,34**	**28,50**	**95,47**	**721,40**		
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							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	150	2,29	0,15	13,44	64,17	ТТК № 5	
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ОТВАРНОЙ ПТИЦЕЙ №110	250/10	11,43	9,76	14,77	193,65	110	2004
ТЕФТЕЛИ 2-Й ВАРИАНТ №462	105/50	15,67	33,37	19,48	442,33	462	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №332	230	8,56	6,35	52,04	300,48	332	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №631	200	0,15	0,15	27,00	110,94	631	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:	**1145**	**48,69**	**51,42**	**193,30**	**1 437,47**		
Всего за день:		**77,53**	**89,92**	**383,37**	**2 661,87**		

Зав.производством _____