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"

15-18 ЛЕТ

3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая 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 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:	**565**	**24,88**	**40,85**	**101,32**	**876,53**		
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							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	150	2,29	0,15	13,44	64,17	ТТК № 5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ ПТИЦЕЙ №133	300/10	12,48	9,46	24,42	233,25	133	2004
ГУЛЯШ №437	120/50	35,05	32,29	4,37	448,19	437	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №332	250	9,31	6,88	56,56	326,36	332	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №631	200	0,15	0,15	27,00	110,94	631	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:	**1260**	**72,06**	**50,89**	**206,01**	**1 575,51**		
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							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	150	1,20	0,15	3,75	21,00	ТТК № 4	
МЯСО ОТВАРНОЕ №411	150	44,00	37,73	0,88	518,27	411	2004
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ №216	250	5,27	21,19	39,71	371,97	216	2004
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №705	200	0,66	0,27	28,73	132,50	705	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	240	0,93	0,93	22,81	109,42	338	2011
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:	**1150**	**63,44**	**62,01**	**167,28**	**1 502,56**		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР) №698	200	5,80	5,00	8,00	106,00	698	2004
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА (С ИЗЮМОМ) №773	120	9,47	7,11	70,17	383,11	773	2004
Итого за прием пищи:	**320**	**15,27**	**12,11**	**78,17**	**489,11**		
Всего за день:		**195,80**	**176,78**	**665,32**	**5 083,28**		

Зав.производством