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

Утверждаю
ИП Батракова О.В.

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

Четырнадцатидневное меню

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**		
Полдник							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	300	1,16	1,16	28,52	136,77	338	2011
Итого за прием пищи:	**300**	**1,16**	**1,16**	**28,52**	**136,77**		
Ужин							
ПОМИДОР СОЛЕНЫЙ	150	1,65	0,30	5,70	36,00	ТТК № 27	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №492	240	45,71	42,23	43,64	738,41	492	2004
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ №636	200	0,44	0,10	32,97	136,96	636	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:	**710**	**56,38**	**43,93**	**136,07**	**1 174,37**		
Ужин 2							
ЙОГУРТ	200	5,60	5,00	9,02	113,02	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**	**14,99**	**14,80**	**141,03**	**768,02**		
Всего за день:		**177,91**	**197,93**	**636,67**	**5 076,95**		

Зав.производством