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

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**		
Полдник							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН) №338	300	4,50	1,50	63,00	288,00	338	2011
Итого за прием пищи:	**300**	**4,50**	**1,50**	**63,00**	**288,00**		
Ужин							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	150	1,20	0,15	3,75	21,00	ТТК № 4	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ С БЕЛОКАЧАНОЙ КАПУСТОЙ №455	120	15,18	18,33	16,06	290,68	455	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №332	230	8,56	6,35	52,04	300,48	332	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	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,05	0,60	19,95	98,50	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	**820**	**33,71**	**26,18**	**140,17**	**933,21**		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (СНЕЖОК)	200	5,40	5,00	21,60	158,00	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 № 474	
Итого за прием пищи:	**370**	**14,79**	**14,80**	**153,61**	**813,00**		
Всего за день:		**150,10**	**156,62**	**688,76**	**4 794,95**		

Зав.производством