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 ПОВИДЛЮМ №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**		
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							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	150	2,29	0,15	13,44	64,17	ТТК № 5	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ №478	250	20,00	28,90	42,32	509,87	478	2004
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №705	200	0,66	0,27	28,73	132,50	705	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:	**720**	**31,53**	**30,62**	**138,25**	**969,54**		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР) №698	200	5,80	5,00	8,00	106,00	698	2004
ПЛЮШКА (СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ) №766	120	9,72	5,76	69,52	369,23	766	2004
Итого за прием пищи:	**320**	**15,52**	**10,76**	**77,52**	**475,23**		
Всего за день:		**139,35**	**117,29**	**602,90**	**4 062,47**		

Зав.производством _____