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

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**		
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							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	150	1,20	0,15	3,75	21,00	ТТК № 4	
МЯСО ОТВАРНОЕ №411	120	35,20	30,18	0,70	414,62	411	2004
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ №216	230	4,85	19,46	36,55	342,03	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	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:	**1060**	**51,42**	**52,29**	**146,30**	**1 282,57**		
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:		**170,93**	**154,26**	**610,18**	**4 557,72**		

Зав.производством