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

9 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	15	3,48	4,43	0,00	54,60	97	2004
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ №358	250/50	51,90	32,88	56,62	740,26	358	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:	**600**	**64,42**	**51,99**	**114,35**	**1 195,85**		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ №707	200	1,00	0,20	20,20	86,00	707	2004
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ №738	120	7,67	6,83	48,11	285,07	738	2004
Итого за прием пищи:	**320**	**8,67**	**7,03**	**68,31**	**371,07**		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	150	1,20	0,15	3,75	21,00	ТТК № 4	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ОТВАРНОЙ ПТИЦЕЙ №124	250/10	11,18	9,79	9,55	171,84	124	2004
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №374	120/50	23,36	6,16	5,65	172,81	374	2004
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №125	230	4,46	8,40	35,77	236,96	125	2011
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ №636	200	0,44	0,10	32,97	136,96	636	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:	**1160**	**51,23**	**26,24**	**154,26**	**1 065,47**		
Полдник							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №341	300	2,70	0,60	24,30	129,00	341	2011
Итого за прием пищи:	**300**	**2,70**	**0,60**	**24,30**	**129,00**		
Ужин							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	7,70	119,00	ТТК № 11	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ №466	105/50	15,84	18,02	11,18	272,13	466	2004
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ №302	185	4,95	4,75	30,64	185,27	302	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200/15/7	0,25	0,06	14,76	60,30	686	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:	**782**	**31,52**	**33,03**	**118,04**	**899,70**		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА) №698	200	5,80	5,00	8,40	108,00	698	2004
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ №769	120	8,89	13,98	74,05	457,93	769	2004
Итого за прием пищи:	**320**	**14,69**	**18,98**	**82,45**	**565,93**		
Всего за день:		**173,23**	**137,87**	**561,71**	**4 227,02**		

Зав.производством