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

Утверждаю
ИП Батракова О.В.

Двенадцатидневное меню

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

11-14 ЛЕТ

10 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
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1	7,88	7,14	0,43	97,47	337	2004
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ №311	250	10,00	15,17	43,53	351,49	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:	**536**	**29,16**	**38,74**	**87,28**	**817,37**		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ №707	200	1,00	0,20	20,20	86,00	707	2004
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С ЯБЛОКАМИ №738/765	120	6,67	6,23	53,44	297,84	738/765	2004
Итого за прием пищи:	**320**	**7,67**	**6,43**	**73,64**	**383,84**		
Обед							
ПОМИДОР СОЛЕНЫЙ	150	1,65	0,30	5,70	36,00	ТТК № 27	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ №139	250	5,90	4,45	19,91	150,33	139	2004
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №436	250	26,84	26,97	24,03	446,69	436	2004
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ №348	200	1,01	0,06	24,41	103,06	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:	**1000**	**45,99**	**33,42**	**140,62**	**1 061,98**		
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	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №499	100	26,84	22,55	13,66	366,07	499	2004
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №297	230	12,92	8,64	58,36	362,38	297	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №639	200	0,55	0,09	30,84	127,54	639	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:	**800**	**50,09**	**32,73**	**160,37**	**1 139,99**		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (СНЕЖОК)	200	5,40	5,00	21,60	158,00	698	2004
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ №770	120	8,07	15,20	67,55	439,62	770	2004
Итого за прием пищи:	**320**	**13,47**	**20,20**	**89,15**	**597,62**		
Всего за день:		**147,54**	**132,68**	**579,58**	**4 137,57**		

Зав.производством