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

1 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
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №340	250	38,35	47,48	5,02	600,78	340	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**	**54,27**	**69,81**	**48,34**	**1 041,99**		
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	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) на курином бульоне №139	250	6,54	4,05	19,61	141,42	139	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 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:	**1150**	**46,70**	**20,49**	**162,19**	**1 025,63**		
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							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	7,70	119,00	ТТК № 11	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ №487	120	53,17	37,98	0,38	556,26	487	2004
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ №224	230	4,42	23,03	20,66	309,63	224	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:	**792**	**68,32**	**71,27**	**97,26**	**1 308,19**		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (СНЕЖОК)	200	5,40	5,00	21,60	158,00	698	2004
ПЛЮШКА (СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ) №766	120	9,72	5,76	69,52	369,23	766	2004
Итого за прием пищи:	**320**	**15,12**	**10,76**	**91,12**	**527,23**		
Всего за день:		**194,24**	**180,52**	**495,74**	**4 410,58**		

Зав.производством