Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Республики Крым «Кадетская школа-интернат «Крымский кадетский корпус»

**Меню на 21.01.2023**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование приема пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порций** | **Калорийность порций** |
| **Завтрак** | Масло сливочное | 10 | 66 |
| Яйцо вареное | 10 | 32 |
| Кукуруза консервирован | 40 | 16 |
| Каша манная  | 200 | 251 |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | 101 |
| Хлеб пшеничный | 80 | 115 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 49 |
| Яблоко | 200 | 94 |
| **2 завтрак** | Запеканка из творога | 115 | 354 |
| Ряженка | 201 | 102 |
| Изюм | 40 | 121 |
| **Обед** | Чеснок | 9 | 7 |
| Борщ с картофелем | 300 | 140,5 |
| Мясо куриное вареное | 41 | 83 |
| Гуляш | 76/76 | 336 |
| Каша пшеничная | 150/10 | 260 |
| Икра морковная | 150 | 137 |
| Компот из с/ф | 200 | 133 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 144 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 98 |
| **Полдник**  | Зефир | 43 | 161 |
| Сок | 193 | 106 |
| Банан | 200 | 192 |
| Орехи | 30 | 185 |
| **Ужин** | Масло сливочное | 10 | 66 |
| Сыр российский | 20 | 72 |
| Рыба отварная | 118/8 | 175 |
| Картофель тушеный с луком | 250/25 | 350 |
| Капуста квашеная | 100 | 86 |
| Чай с лимоном | 200 | 81 |
| Хлеб пшеничный | 70 | 100 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 70 |