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

**Меню на 28.01.2023**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование приема пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порций** | **Калорийность порций** |
| **Завтрак** | Масло сливочное | 10 | 66 |
| Сыр российский | 20 | 72 |
| Яйцо вареное | 20 | 32 |
| Кукуруза консервирован. | 40 | 16 |
| Каша овсяная молочная | 200/10 | 285 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 101 |
| Хлеб пшеничный | 80 | 115 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 49 |
| **2 завтрак** | Запеканка из творога со сметаной | 157 | 354 |
| Ряженка | 198 | 102 |
| Орехи | 30 | 185 |
| **Обед** | Чеснок | 9 | 7 |
| Суп картофельный с клецками | 300 | 173 |
| Мясо куриное вареное | 41 | 83 |
| Мясо отварное в соусе | 74/40 | 231 |
| Каша рисовая рассыпчатая | 178/10 | 280,1 |
| Икра морковная | 150 | 137 |
| Компот из с/ф | 200 | 133 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 144 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 98 |
| **Полдник**  | Печенье | 43 | 207 |
| Сок | 204 | 104 |
| Банан | 200 | 192 |
| Изюм | 40 | 121 |
| **Ужин** | Масло сливочное | 10 | 66 |
| Рыба отварная | 118 | 175 |
| Картофель отварной | 250 | 262 |
| Капуста тушеная | 150 | 107 |
| Чай с молоком | 150/50 | 81 |
| Хлеб пшеничный | 70 | 100 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 70 |
| Яблоко | 200 | 94 |
|  |  |  |  |