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

**Меню на 20.10.2023**

|  |
| --- |
| **пятница(1ая неделя)** |
| **Прием пищи** | **№ рец.** | **Наименование блюда** | **Выход, г** | **Выход блюда, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Эн. ценность, ккал** |
| **Завтрак** | **14** | **Масло сливочное** | **10** | **10** | **0,1** | **7,3** | **0,1** | **66,0** |
|  | **214** | **Омлет с морковью** | **65** | **65** | **5,9** | **7,1** | **2,1** | **96,4** |
|  | **157** | **Горошек зеленый конс. отварной** | **40** | **40** | **1,1** | **1,4** | **2,0** | **25,5** |
|  | **182** | **Каша жидкая молочная из риса** | **200/10** | **210** | **5,1** | **10,7** | **33,4** | **251,0** |
|  | **382** | **Какао с молоком** | **200** | **200** | **4,08** | **3,54** | **17,58** | **118,60** |
|  | **573** | **Хлеб пшеничный** | **80** | **80** | **6,1** | **7,8** | **59,5** | **332,0** |
|  | **574** | **Хлеб ржаной** | **30** | **30** | **2,0** | **0,3** | **12,0** | **57,0** |
| **Итого** |  |  |  | **635** | **24,4** | **38,2** | **126,8** | **946,5** |
| **2-ой завтрак** | **406, 470** | **Пирожки печеные с яблоком** | **100** | **100** | **5,5** | **5,2** | **45,9** | **252,0** |
|  | **386** | **Кефир** | **200** | **200** | **5,8** | **5** | **9,6** | **100** |
|  |  | **Орехи** | **30** | **30** | **4,83** | **20,07** | **0,00** | **211,20** |
| **Итого** |  |  |  | **330** | **16,09** | **30,23** | **55,51** | **563,20** |
| **Обед** |  | **Чеснок очищ. (порция)** | **9** | **9** | **0,59** | **0,00** | **1,91** | **9,54** |
|  | **70** | **Огурец соленый** | **51** | **51** | **0,4** | **0,1** | **0,9** | **5,1** |
|  | **97** | **Суп картофельный** | **300** | **300** | **2,81** | **3,39** | **20,24** | **136,80** |
|  | **288** | **Птица отвраная** | **41** | **41** | **9,59** | **7,61** | **0,14** | **107,42** |
|  | **229** | **Рыба, тушенная в томате с овощами** | **115/110** | **225** | **27,20** | **11,45** | **8,55** | **254,25** |
|  | **128** | **Картофельное пюре с луком** | **250/25** | **275** | **6,0** | **19,5** | **34,8** | **350,0** |
|  | **573** | **Хлеб пшеничный** | **100** | **100** | **7,6** | **9,8** | **74,4** | **415,0** |
|  | **574** | **Хлеб ржаной** | **70** | **70** | **4,6** | **0,7** | **28,1** | **133,0** |
|  | **349** | **Компот из смеси сухофруктов**  | **200** | **200** | **0,66** | **0,09** | **32,01** | **132,80** |
| **Итого** |  |  |  | **1271** | **59,41** | **52,57** | **200,94** | **1543,91** |
| **Полдник**  | **581** | **Пряник** | **44** | **44** | **2,596** | **2,068** | **33** | **161,04** |
|  | **338** | **Бананы** | **200** | **200** | **3,0** | **1,0** | **42,0** | **192,0** |
|  | **85** | **Изюм (порциями)** | **40** | **40** | **0,64** | **0,12** | **17,88** | **75,20** |
|  | **389** | **Сок в ассортименте** | **200** | **200** | **1,00** | **3,20** | **20,20** | **84,80** |
| **Итого** |  |  |  | **484** | **7,24** | **6,39** | **113,08** | **513,04** |
| **Ужин** | **14** | **Масло сливочное**  | **10** | **10** | **0,1** | **7,3** | **0,1** | **66,0** |
|  | **15** | **Сыр порциями** | **20** | **20** | **4,6** | **5,9** | **0,0** | **72,0** |
|  | **255** | **Печень по-строгоновски** | **81/80** | **161** | **21,35** | **18,09** | **5,66** | **297,85** |
|  | **171** | **Каша перловая рассыпчатая** | **162/10** | **172** | **5,0** | **8,4** | **35,4** | **236,5** |
|  | **392** | **Свекла отварная** | **150** | **150** | **2,6** | **0,0** | **16,2** | **72,0** |
|  | **338** | **Яблоки** | **146** | **146** | **0,6** | **0,6** | **14,3** | **68,6** |
|  | **378** | **Чай с молоком** | **150/50** | **200** | **1,1** | **1,3** | **14,8** | **75,4** |
|  | **573** | **Хлеб пшеничный** | **70** | **70** | **5,3** | **6,9** | **52,1** | **290,5** |
|  | **574** | **Хлеб ржаной** | **50** | **50** | **3,3** | **0,5** | **20,1** | **95,0** |
| **Итого** |  |  |  | **979** | **43,90** | **48,81** | **158,60** | **1273,82** |