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

**Меню на 09.01.2024**

|  |
| --- |
| **вторник (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** |
|  | **209** | **Яйца вареные**  | **20** | **20** | **2,5** | **2,3** | **0,1** | **31,5** |
|  | **204** | **Макароны отварные с сыром** | **150/37** | **187** | **12,52** | **14,72** | **31,55** | **309,00** |
|  | **157** | **Кукуруза сладкая конс. отварная** | **40** | **40** | **1,7** | **1,2** | **9,3** | **55,9** |
|  | **379** | **Кофейный напиток с молоком**  | **200** | **200** | **3,2** | **2,7** | **15,9** | **100,6** |
|  | **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** |  |  |  | **567** | **28,0** | **36,3** | **128,6** | **952,0** |
| **2 завтрак** | **218, 217** | **Вареники ленивые отварные** | **126** | **126** | **18,7** | **8,9** | **17,3** | **224,3** |
|  | **433** | **Сметана** | **19** | **19** | **0,45** | **2,85** | **0,62** | **29,93** |
|  | **386** | **Ряженка** | **200** | **200** | **5,8** | **5** | **9,6** | **100** |
|  |  | **Орехи** | **30** | **30** | **4,83** | **20,07** | **0,00** | **211,20** |
| **Итого** |  |  |  | **375** | **29,8** | **36,8** | **27,6** | **565,4** |
| **Обед** | **77** | **Сельдь с картофелем** | **52,5/91** | **103,5** | **5,43** | **6,11** | **10,19** | **110,96** |
|  | **102** | **Суп картофельный с горохом**  | **300** | **300** | **6,59** | **6,32** | **19,84** | **177,90** |
|  | **288** | **Птица отвраная** | **41** | **41** | **9,59** | **7,61** | **0,14** | **107,42** |
|  | **256** | **Мясо тушеное** | **72/72** | **144** | **21,89** | **25,03** | **3,69** | **324,00** |
|  | **302** | **Каша рассыпчатая пшеничная** | **175/11** | **186** | **8,2** | **7,1** | **47,0** | **284,6** |
|  | **136** | **Морковь припущенная** | **150** | **150** | **2,1** | **3,4** | **11,2** | **64,5** |
|  | **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** |  |  |  | **1295** | **66,6** | **66,2** | **226,5** | **1750,2** |
| **Полдник** | **421** | **Сдоба обыкновенная(плюшка)** | **50** | **50** | **3,9** | **3,0** | **23,6** | **131,0** |
|  | **338** | **Мандарин** | **200** | **200** | **1,6** | **0,0** | **17,2** | **76,0** |
|  | **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** |  |  |  | **490** | **7,1** | **6,3** | **78,8** | **367,0** |
| **Ужин**  | **14** | **Масло сливочное** | **10** | **10** | **0,1** | **7,3** | **0,1** | **66,0** |
|  | **234** | **Котлета из рыбы** | **100** | **100** | **8,88** | **8,20** | **15,90** | **189,90** |
|  | **127** | **Картофель в молоке** | **250** | **250** | **5,5** | **9,6** | **26,7** | **225,0** |
|  | **392** | **Свекла отварная** | **150** | **150** | **2,6** | **0,0** | **16,2** | **72,0** |
|  | **338** | **Яблоки** | **200** | **200** | **0,8** | **0,8** | **19,6** | **94,0** |
|  | **382** | **Какао с молоком** | **200** | **200** | **4,08** | **3,54** | **17,58** | **118,60** |
|  | **573** | **Хлеб пшеничный** | **52** | **52** | **4,0** | **5,1** | **38,7** | **215,8** |
|  | **574** | **Хлеб ржаной** | **50** | **50** | **3,3** | **0,5** | **20,1** | **95,0** |
| **Итого** |  |  |  | **1012** | **29,0** | **35,0** | **154,8** | **1076,3** |