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

**Меню на 10.01.2024**

**среда (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** |
|  | **210** | **Омлет натуральны** | **58** | **58** | **5,9** | **6,5** | **1,0** | **86,5** |
|  | **157** | **Горошек зеленый конс. отварной** | **40** | **40** | **1,1** | **1,4** | **2,0** | **25,5** |
|  | **120** | **Суп молочный с макаронными изделиями** | **300** | **300** | **6,6** | **5,7** | **21,5** | **180,0** |
|  | **382** | **Какао с молоком** | **200** | **200** | **4,08** | **3,54** | **17,58** | **118,60** |
|  | **338** | **Яблоки** | **200** | **200** | **0,8** | **0,8** | **19,6** | **94,0** |
|  | **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** |  |  |  | **918** | **26,5** | **33,4** | **133,5** | **959,6** |
| **2-ой завтрак** | **409, 467** | **Пирожок с картофелем и луком** | **100** | **100** | **5,5** | **15,2** | **31,8** | **285,3** |
|  | **386** | **Кефир** | **200** | **200** | **5,8** | **5** | **9,6** | **100** |
|  |  | **Орехи** | **30** | **30** | **4,83** | **20,07** | **0,00** | **211,20** |
| **Итого** |  |  |  | **330** | **16,16** | **40,27** | **41,36** | **596,53** |
| **Обед** | **Табл.**  | **Чеснок очищ. (порция)** | **9** | **9** | **0,59** | **0,00** | **1,91** | **9,54** |
|  | **47** | **Салат из квашеной капусты**  | **100** | **100** | **1,7** | **5,0** | **8,5** | **85,7** |
|  | **82** | **Борщ с капустой и картофелем** | **300** | **300** | **2,16** | **5,90** | **13,12** | **124,50** |
|  | **433** | **Сметана** | **20** | **20** | **0,48** | **3,00** | **0,65** | **31,50** |
|  | **288** | **Птица отвраная** | **41** | **41** | **9,59** | **7,61** | **0,14** | **107,42** |
|  | **260** | **Гуляш** | **76/76** | **152** | **22,12** | **25,52** | **4,39** | **335,92** |
|  | **125** | **Картофель отварной** | **250/12** | **262** | **5,0** | **9,9** | **34,9** | **262,0** |
|  | **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** |  |  |  | **1254** | **54,49** | **67,51** | **198,06** | **1637,38** |
| **Полдник**  | **582** | **Вафли** | **44** | **44** | **1,99** | **14,9** | **30,8** | **269** |
|  | **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** |  |  |  | **484** | **5,23** | **18,22** | **86,08** | **505,00** |
| **Ужин** | **14** | **Масло сливочное**  | **10** | **10** | **0,1** | **7,3** | **0,1** | **66,0** |
|  | **231** | **Поджарка из рыбы** | **119/35** | **154** | **22,9** | **14,0** | **16,3** | **281,9** |
|  | **171** | **Каша гречневая рассыпчатая** | **150/10** | **160** | **8,9** | **14,6** | **60,7** | **426,7** |
|  | **392** | **Морковь отварная** | **150** | **150** | **1,95** | **0,15** | **10,50** | **49,50** |
|  | **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** |  |  |  | **794** | **43,50** | **44,55** | **174,57** | **1284,96** |