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

**Меню на 11.01.2024**

|  |
| --- |
| **четверг (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** |
|  | **15** | **Сыр порциями** | **30** | **30** | **7,0** | **8,9** | **0,0** | **108,0** |
|  | **209** | **Яйца вареные** | **40** | **40** | **5,1** | **4,6** | **0,3** | **63,0** |
|  | **157** | **Кукуруза сладкая конс. отварная** | **40** | **40** | **1,7** | **1,2** | **9,3** | **55,9** |
|  | **181** | **Каша жидкая молочная из манной крупы** | **250/12** | **262** | **7,6** | **13,4** | **40,4** | **313,2** |
|  | **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** |  |  |  | **692** | **32,6** | **46,1** | **137,6** | **1095,7** |
| **2-ой завтрак** | **219** | **Сырники из творога** | **120** | **120** | **22,6** | **17,4** | **14,5** | **304,8** |
|  | **386** | **Ряженка** | **200** | **200** | **5,8** | **5** | **9,6** | **100** |
|  | **85** | **Изюм (порциями)** | **40** | **40** | **0,64** | **0,12** | **17,88** | **75,20** |
| **Итого** |  |  |  | **360** | **29,00** | **22,57** | **41,98** | **480,00** |
| **Обед** | **Табл** | **Чеснок очищ. (порция)** | **9** | **9** | **0,59** | **0,00** | **1,91** | **9,54** |
|  | **101** | **Суп картофельный с крупой (пшено)** | **300** | **300** | **2,37** | **3,26** | **14,54** | **102,90** |
|  | **288** | **Птица отвраная** | **41** | **41** | **9,59** | **7,61** | **0,14** | **107,42** |
|  | **234** | **Биточки из рыбы** | **100** | **100** | **8,88** | **8,20** | **15,90** | **189,90** |
|  | **312** | **Пюре картофльное** | **250** | **250** | **5,1** | **8,0** | **34,1** | **228,8** |
|  | **139** | **Капуста тушеная** | **150** | **150** | **3,06** | **5,52** | **18,23** | **169,50** |
|  | **573** | **Хлеб пшеничный** | **82** | **82** | **6,2** | **8,0** | **61,0** | **340,3** |
|  | **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** |  |  |  | **1202** | **41,04** | **41,41** | **205,86** | **1414,11** |
| **Полдник** | **421** | **Сдоба обыкновенная (плюшка)** | **50** | **50** | **3,9** | **3,0** | **23,6** | **131,0** |
|  | **338** | **Банан** | **200** | **200** | **3,0** | **1,0** | **42,0** | **192,0** |
|  |  | **Орехи** | **30** | **30** | **4,83** | **20,07** | **0,00** | **211,20** |
|  | **389** | **Сок в ассортименте** | **200** | **200** | **1,00** | **3,20** | **20,20** | **84,80** |
| **Итого** |  |  |  | **480** | **12,71** | **27,27** | **85,75** | **619,00** |
| **Ужин** | **14** | **Масло сливочное** | **10** | **10** | **0,1** | **7,3** | **0,1** | **66,0** |
|  | **262** | **Сердце в соусе** | **72/70** | **140** | **18,3** | **12,9** | **4,0** | **212,8** |
|  | **203** | **Макароные изделия отварные** | **191/8** | **199** | **7,24** | **7,68** | **40,41** | **259,65** |
|  | **136** | **Морковь припущенная** | **150** | **150** | **2,1** | **3,4** | **11,2** | **64,5** |
|  | **338** | **Яблоки** | **190** | **190** | **0,8** | **0,8** | **18,6** | **89,3** |
|  | **377** | **Чай с лимоном** | **200/9** | **209** | **0,1** | **0,0** | **14,3** | **58,4** |
|  | **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** |  |  |  | **1018** | **37,23** | **39,34** | **160,81** | **1136,12** |