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

**Меню на 13.01.2024**

|  |
| --- |
| **суббота (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** | **20** | **20** | **4,6** | **5,9** | **0,0** | **72,0** |
|  | **209** | **Яйца вареные** | **20** | **20** | **2,5** | **2,3** | **0,1** | **31,5** |
|  | **157** | **Кукуруза сладкая конс. отварная** | **40** | **40** | **1,7** | **1,2** | **9,3** | **55,9** |
|  | **182** | **Каша жидкая молочная из овсяной крупы** | **200/10** | **210** | **7,8** | **12,8** | **34,3** | **285,0** |
|  | **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** |  |  |  | **610** | **27,9** | **40,3** | **131,4** | **1000,0** |
| **2-ой завтрак** | **223, 433** | **Запеканка из творога со сметаной** | **150** | **150** | **26,4** | **18,1** | **25,2** | **378,0** |
|  | **386** | **Ряженка** | **200** | **200** | **5,8** | **5** | **9,6** | **100** |
|  |  | **Орехи** | **30** | **30** | **4,83** | **20,07** | **0,00** | **211,20** |
| **Итого** |  |  |  | **380** | **37,00** | **43,19** | **34,80** | **689,20** |
| **Обед** |  | **Чеснок очищ. (порция)** | **9** | **9** | **0,59** | **0,00** | **1,91** | **9,54** |
|  | **108** | **Суп картофельный с клецками** | **300** | **300** | **4,27** | **5,51** | **22,55** | **173,10** |
|  | **288** | **Птица отвраная** | **41** | **41** | **9,59** | **7,61** | **0,14** | **107,42** |
|  | **241** | **Говядина отварная в соусе** | **74/44** | **118** | **20,71** | **16,58** | **2,60** | **431,88** |
|  | **171** | **Каша рисовая рассыпчатая** | **178/10** | **188** | **4,4** | **9,1** | **46,2** | **284,4** |
|  | **75** | **Икра морковная** | **150** | **150** | **3,0** | **0,2** | **30,8** | **136,8** |
|  | **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** |  |  |  | **1176** | **55,43** | **49,58** | **238,67** | **1823,89** |
| **Полдник** | **582** | **Печенье** | **44** | **44** | **3,3** | **4,312** | **32,736** | **182,6** |
|  | **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** | **7,94** | **8,63** | **112,82** | **534,60** |
| **Ужин** | **14** | **Масло сливочное** | **10** | **10** | **0,1** | **7,3** | **0,1** | **66,0** |
|  | **226** | **Рыба отварная** | **118** | **118** | **22,2** | **1,1** | **0,4** | **101,5** |
|  | **125** | **Картофель отварной** | **250/10** | **260** | **0,53** | **9,81** | **34,64** | **260,00** |
|  | **139** | **Капуста тушеная** | **150** | **150** | **3,06** | **5,52** | **18,23** | **169,50** |
|  | **338** | **Яблоки** | **200** | **200** | **0,8** | **0,8** | **19,6** | **94,0** |
|  | **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** |  |  |  | **1058** | **36,34** | **33,06** | **159,97** | **1151,83** |