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

**Меню на 20.01.2024**

|  |
| --- |
| **суббота (2ая неделя)** |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход, г** | **Выход блюда, г** | **Эн. ценность, ккал** |
| **Завтрак** | **Масло сливочное** | **10** | **10** | **66,0** |
|  | **Яйца вареные**  | **20** | **20** | **31,5** |
|  | **Кукуруза сладкая конс. отварная** | **40** | **40** | **55,9** |
|  | **Каша жидкая молочная из манной крупы** | **200/10** | **210** | **251,0** |
|  | **Яблоки** | **200** | **200** | **94,0** |
|  | **Кофейный напиток с молоком**  | **200** | **200** | **100,6** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **80** | **80** | **332,0** |
|  | **Хлеб ржаной** | **30** | **30** | **57,0** |
| **Итого** |  |  | **790** | **988,0** |
| **2-ой завтрак** | **Запеканка из творога со сметаной** | **150** | **150** | **378,0** |
|  | **Ряженка** | **200** | **200** | **100** |
|  | **Изюм (порциями)** | **40** | **40** | **75,20** |
| **Итого** |  |  | **390** | **553,20** |
| **Обед** | **Чеснок очищ. (порц.)** | **9** | **9** | **9,54** |
|  | **Борщ с картофелем** | **300** | **300** | **140,40** |
|  | **Птица отвраная** | **41** | **41** | **107,42** |
|  | **Гуляш** | **76/76** | **152** | **335,92** |
|  | **Каша рассыпчатая пшеничная** | **150/10** | **160** | **244,8** |
|  | **Икра морковная** | **150** | **150** | **136,8** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **100** | **100** | **415,0** |
|  | **Хлеб ржаной** | **70** | **70** | **133,0** |
|  | **Компот из смеси сухофруктов**  | **200** | **200** | **132,80** |
| **Итого** |  |  | **1182** | **1655,68** |
| **Полдник**  | **Зефир** | **44** | **44** | **131,56** |
|  | **Банан** | **200** | **200** | **192,0** |
|  | **Орехи** | **30** | **30** | **211,20** |
|  | **Сок в ассортименте** | **200** | **200** | **84,80** |
| **Итого** |  |  | **474** | **619,56** |
| **Ужин** | **Масло сливочное**  | **10** | **10** | **66,0** |
|  | **Сыр порциями** | **20** | **20** | **72,0** |
|  | **Салат из квашеной капусты**  | **100** | **100** | **85,7** |
|  | **Рыба отварная** | **118/8** | **126** | **108,4** |
|  | **Картофельное пюре с луком** | **250/25** | **275** | **350,0** |
|  | **Чай с молоком** | **150/50** | **200** | **75,4** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **70** | **70** | **290,5** |
|  | **Хлеб ржаной** | **50** | **50** | **95,0** |
| **Итого** |  |  | **851** | **1142,91** |