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

**Меню на 22.01.2024**

|  |
| --- |
| **понедельник (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**  | **40** | **40** | **5,1** | **4,6** | **0,3** | **63,0** |
|  | **157** | **Горошек зеленый конс. отварной** | **40** | **40** | **1,1** | **1,4** | **2,0** | **25,5** |
|  | **182** | **Каша жидкая молочная пшенная** | **200/10** | **210** | **7,5** | **11,7** | **37,1** | **285,0** |
|  | **382** | **Какао с молоком** | **200** | **200** | **4,08** | **3,54** | **17,58** | **118,60** |
|  | **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** | **25,9** | **36,7** | **128,6** | **947,1** |
| **2-ой завтрак** | **409, 468** | **Пирожки печеные с творогом** | **100** | **100** | **11,5** | **5,6** | **39,5** | **254,7** |
|  | **386** | **Кефир** | **200** | **200** | **5,8** | **5** | **9,6** | **100** |
|  |  | **Орехи** | **30** | **30** | **4,83** | **20,07** | **0,00** | **211,20** |
| **Итого** |  |  |  | **330** | **22,12** | **30,67** | **49,08** | **565,87** |
| **Обед** | **Табл** | **Чеснок очищ. (порция)** | **9** | **9** | **0,59** | **0,00** | **1,91** | **9,54** |
|  | **96** | **Рассольник ленинградский** | **300** | **300** | **2,42** | **6,11** | **14,38** | **128,70** |
|  | **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** |
|  | **230** | **Рыба жареная (с маслом сливочным)** | **118/12** | **130** | **20,61** | **19,81** | **19,24** | **338,00** |
|  | **312** | **Пюре картофльное**  | **250/9** | **259** | **5,3** | **8,3** | **35,3** | **237,0** |
|  | **136** | **Капуста б/к припущенная** | **150** | **150** | **2,8** | **2,6** | **6,8** | **106,5** |
|  | **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** |  |  |  | **1270** | **54,02** | **58,03** | **211,02** | **1629,91** |
| **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** |
|  | **15** | **Сыр порциями** | **20** | **20** | **4,6** | **5,9** | **0,0** | **72,0** |
|  | **242** | **Язык отварной с соусом** | **83/43** | **126** | **19,9** | **14,3** | **3,3** | **222,1** |
|  | **203** | **Макароные изделия отварные с маслом** | **191/9** | **200** | **7,28** | **7,71** | **40,61** | **260,95** |
|  | **75** | **Икра морковная** | **150** | **150** | **3,0** | **0,2** | **30,8** | **136,8** |
|  | **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** |  |  |  | **1026** | **45,42** | **44,75** | **181,41** | **1312,68** |