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

**Меню на 28.01.2024**

|  |
| --- |
| **воскресенье (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** |
|  | **215** | **Омлет паровой** | **55** | **55** | **5,67** | **9,89** | **1,47** | **118,00** |
|  | **157** | **Горошек зеленый конс. отварной** | **40** | **40** | **1,1** | **1,4** | **2,0** | **25,5** |
|  | **181** | **Каша жидкая молочная из манной крупы** | **200/10** | **210** | **6,1** | **10,7** | **32,4** | **251,0** |
|  | **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** |  |  |  | **645** | **29,8** | **46,9** | **125,1** | **1040,1** |
| **2-ой завтрак** | **222** | **Пудинг из творога** | **140** | **140** | **21,3** | **15,1** | **33,6** | **364,0** |
|  | **386** | **Ряженка** | **200** | **200** | **5,8** | **5** | **9,6** | **100** |
|  |  | **Орехи** | **30** | **30** | **4,83** | **20,07** | **0,00** | **211,20** |
| **Итого** |  |  |  | **370** | **31,97** | **40,16** | **43,23** | **675,20** |
| **Обед** | **35** | **Салат картофельный с зеленым луком** | **100** | **100** | **1,8** | **5,3** | **13,0** | **106,3** |
|  | **83** | **Борщ с картофелем** | **300** | **300** | **2,43** | **6,18** | **16,13** | **140,40** |
|  | **433** | **Сметана** | **14** | **14** | **0,33** | **2,10** | **0,45** | **22,05** |
|  | **287** | **Голубцы с мясом и рисом** | **360** | **360** | **22,78** | **18,73** | **38,55** | **414,68** |
|  | **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** |
|  | **338** | **Яблоки** | **200** | **200** | **0,8** | **0,8** | **19,6** | **94,0** |
|  | **349** | **Компот из смеси сухофруктов** | **200** | **200** | **0,66** | **0,09** | **32,01** | **132,80** |
| **Итого** |  |  |  | **1344** | **40,94** | **43,67** | **222,17** | **1458,23** |
| **Полдник** | **401** | **Оладьи** | **100** | **100** | **7,71** | **7,65** | **40,99** | **264** |
|  | **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** |  |  |  | **540** | **10,95** | **10,97** | **96,27** | **500,00** |
| **Ужин** | **14** | **Масло сливочное** | **10** | **10** | **0,1** | **7,3** | **0,1** | **66,0** |
|  | **80** | **Сельдь соленая** | **52** | **52** | **11,8** | **6,6** | **0,0** | **106,1** |
|  | **126** | **Картофель отварной с луком** | **250/38** | **288** | **6,0** | **13,4** | **40,0** | **320,6** |
|  | **288** | **Птица отвраная** | **41** | **41** | **9,59** | **7,61** | **0,14** | **107,42** |
|  | **136** | **Морковь припущенная** | **120** | **120** | **1,7** | **2,7** | **9,0** | **51,6** |
|  | **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** |  |  |  | **831** | **38,86** | **46,19** | **136,18** | **1112,51** |