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

Меню на 16.11.2026

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**