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

Меню на 19.11.2026

четверг (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	30	30	7,0	8,9	0,0	108,0
	209	Яйца вареные	40	40	5,1	4,6	0,3	63,0
	157	Кукуруза сладкая конс. отварная	40	40	1,7	1,2	9,3	55,9
	181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250/12	262	7,6	13,4	40,4	313,2
	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				692	32,6	46,1	137,6	1095,7
2-ой завтрак	219	Сырники из творога	120	120	22,6	17,4	14,5	304,8
	386	Ряженка	200	200	5,8	5	9,6	100
	85	Изюм (порциями)	40	40	0,64	0,12	17,88	75,20
Итого				360	29,00	22,57	41,98	480,00
Обед	Табл	Чеснок очищ. (порция)	9	9	0,59	0,00	1,91	9,54
	101	Суп картофельный с крупой (пшено)	300	300	2,37	3,26	14,54	102,90
	288	Птица отвраная	41	41	9,59	7,61	0,14	107,42
	234	Биточки из рыбы	100	100	8,88	8,20	15,90	189,90
	312	Пюре картофльное	250	250	5,1	8,0	34,1	228,8
	139	Капуста тушеная	150	150	3,06	5,52	18,23	169,50
	573	Хлеб пшеничный	82	82	6,2	8,0	61,0	340,3
	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				1202	41,04	41,41	205,86	1414,11
Полдник	421	Сдоба обыкновенная (плюшка)	50	50	3,9	3,0	23,6	131,0
	338	Банан	200	200	3,0	1,0	42,0	192,0
		Орехи	30	30	4,83	20,07	0,00	211,20
	389	Сок в ассортименте	200	200	1,00	3,20	20,20	84,80
Итого				480	12,71	27,27	85,75	619,00
Ужин	14	Масло сливочное	10	10	0,1	7,3	0,1	66,0
	262	Сердце в соусе	72/70	140	18,3	12,9	4,0	212,8
	203	Макароные изделия отварные	191/8	199	7,24	7,68	40,41	259,65
	136	Морковь припущенная	150	150	2,1	3,4	11,2	64,5
	338	Яблоки	190	190	0,8	0,8	18,6	89,3
	377	Чай с лимоном	200/9	209	0,1	0,0	14,3	58,4
	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				1018	37,23	39,34	160,81	1136,12