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

Меню на 20.11.2026

пятница(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
	214	Омлет с морковью	65	65	5,9	7,1	2,1	96,4
	157	Горошек зеленый конс. отварной	40	40	1,1	1,4	2,0	25,5
	182	Каша жидкая молочная из риса	200/10	210	5,1	10,7	33,4	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				635	24,4	38,2	126,8	946,5
2-ой завтрак	406, 470	Пирожки печеные с яблоком	100	100	5,5	5,2	45,9	252,0
	386	Кефир	200	200	5,8	5	9,6	100
		Орехи	30	30	4,83	20,07	0,00	211,20
Итого				330	16,09	30,23	55,51	563,20
Обед		Чеснок очищ. (порция)	9	9	0,59	0,00	1,91	9,54
	70	Огурец соленый	51	51	0,4	0,1	0,9	5,1
	97	Суп картофельный	300	300	2,81	3,39	20,24	136,80
	288	Птица отвраная	41	41	9,59	7,61	0,14	107,42
	229	Рыба, тушенная в томате с овощами	115/110	225	27,20	11,45	8,55	254,25
	128	Картофельное пюре с луком	250/25	275	6,0	19,5	34,8	350,0
	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				1271	59,41	52,57	200,94	1543,91
Полдник	581	Пряник	44	44	2,596	2,068	33	161,04
	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	7,24	6,39	113,08	513,04
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
	255	Печень по-строгоновски	81/80	161	21,35	18,09	5,66	297,85
	171	Каша перловая рассыпчатая	162/10	172	5,0	8,4	35,4	236,5
	392	Свекла отварная	150	150	2,6	0,0	16,2	72,0
	338	Яблоки	146	146	0,6	0,6	14,3	68,6
	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				979	43,90	48,81	158,60	1273,82