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

Меню на 21.11.2026

суббота (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
	209	Яйца вареные	20	20	2,5	2,3	0,1	31,5
	157	Кукуруза сладкая конс. отварная	40	40	1,7	1,2	9,3	55,9
	182	Каша жидкая молочная из овсяной крупы	200/10	210	7,8	12,8	34,3	285,0
	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				610	27,9	40,3	131,4	1000,0
2-ой завтрак	223, 433	Запеканка из творога со сметаной	150	150	26,4	18,1	25,2	378,0
	386	Ряженка	200	200	5,8	5	9,6	100
		Орехи	30	30	4,83	20,07	0,00	211,20
Итого				380	37,00	43,19	34,80	689,20
Обед		Чеснок очищ. (порция)	9	9	0,59	0,00	1,91	9,54
	108	Суп картофельный с клецками	300	300	4,27	5,51	22,55	173,10
	288	Птица отвраная	41	41	9,59	7,61	0,14	107,42
	241	Говядина отварная в соусе	74/44	118	20,71	16,58	2,60	431,88
	171	Каша рисовая рассыпчатая	178/10	188	4,4	9,1	46,2	284,4
	75	Икра морковная	150	150	3,0	0,2	30,8	136,8
	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				1176	55,43	49,58	238,67	1823,89
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
	226	Рыба отварная	118	118	22,2	1,1	0,4	101,5
	125	Картофель отварной	250/10	260	0,53	9,81	34,64	260,00
	139	Капуста тушеная	150	150	3,06	5,52	18,23	169,50
	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				1058	36,34	33,06	159,97	1151,83