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

Меню на 22.11.2026

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