

II- нед (8 день)



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор Донского казачьего  
кадетского корпуса Рембайло А.А.  
«10» 10 2025 г.

**МЕНЮ**  
На «10» 10 2025 г.

| №                  | ЗАВТРАК                              | 5-8 класс |              | 9-11 класс |              |
|--------------------|--------------------------------------|-----------|--------------|------------|--------------|
|                    |                                      | ВЫХОД,г   | Эн.цен, ккал | ВЫХОД,г    | Эн.цен, ккал |
| 1                  | Омлет с зеленым горошком             | 150       | 172          | 150        | 172          |
| 2                  | Масло сливочное (порциями)           | 25        | 165          | 10         | 66           |
| 3                  | Икра кабачковая                      | 40        | 134          | 100        | 110          |
| 4                  | Какао с молоком                      | 200       | 164,4        | 200        | 171          |
| 5                  | Хлеб пшеничный                       | 100       | 235          | 125        | 294          |
| 7                  | Итого:                               | 515       | 870,4        | 585        | 813          |
| <b>2-Й ЗАВТРАК</b> |                                      |           |              |            |              |
| 1                  | Свежие фрукты яблоки                 | 380       | 179          | 380        | 179          |
| 2                  | Итого:                               | 380       | 179          | 380        | 179          |
| <b>ОБЕД</b>        |                                      |           |              |            |              |
| 1                  | Суп картофельный с бобами (горох)    | 250       | 176,67       | 300        | 140          |
| 2                  | Гуляш из отварной говядины           | 125       | 238,97       | 170        | 325          |
| 3                  | Рис отварной                         | 180       | 251,4        | 300        | 419          |
| 4                  | Салат летний                         | 150       | 92           | 160        | 91           |
| 5                  | Компот из свежих плодов (яблок)      | 200       | 67           | 200        | 67           |
| 6                  | Хлеб ржаной                          | 120       | 208,8        | 150        | 261          |
| 7                  | Сыр порциями                         | 25        | 100          | 40         | 160          |
| 8                  | Яйцо варенное                        | 40        | 63           | 40         | 63           |
| 9                  | Итого:                               | 1090      | 1197,84      | 1360       | 1526         |
| <b>ПОЛДНИК</b>     |                                      |           |              |            |              |
| 1                  | Сок овощной (томатный)               | 200       | 33           | 200        | 33           |
| 2                  | Сдоба обыкновенная                   | 50        | 131          | 50         | 131          |
| 3                  | Печенье                              | 40        | 83,2         | 60         | 124,8        |
| 4                  | Итого:                               | 290       | 247,2        | 310        | 288,8        |
| <b>УЖИН</b>        |                                      |           |              |            |              |
| 1                  | Биточки рыбные (минтай)              | 120       | 233          | 150        | 292          |
| 2                  | Картофель отварной с луком           | 230       | 230          | 260        | 260          |
| 3                  | Салат из свеклы с огурцами соленными | 150       | 71,25        | 160        | 76           |
| 4                  | Чай с лимоном                        | 200       | 19           | 200        | 19           |
| 5                  | Хлеб пшеничный                       | 100       | 235,2        | 125        | 294          |
|                    | Итого:                               | 800       | 788,45       | 895        | 941          |
| <b>2-Й УЖИН</b>    |                                      |           |              |            |              |
| 1                  | Кефир                                | 200       | 100          | 200        | 100          |
| 2                  | Итого:                               | 200       | 100          | 200        | 100          |
|                    | Общее итог:                          | 3275      | 3382,89      | 3730       | 3847,8       |

Составила диет. сестра

*Таран*

С.А. Таран