

КГБУ "Центр питания"

МЕНЮ 03.02.2025

СОГЛАСОВАНО
КГБОУ "Красноярский кадетский корпус
им.А.И.Лебедея"



КГБОУ "Красноярский кадетский корпус им.А.И.Лебедея"

Документ № НФНФ-000868

Кадетские корпуса 9-11 классы

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
Хлеб пшеничный или батон 70	70	0,84	5,32	34,44	166,6
Кофейный напиток с молоком 200	200	4,18	7,27	22,71	157,54
Сыр (порциями) 23	23	5,98	5,01	---	73,86
Масло сливочное (порциями) 15	15	9,57	0,12	0,18	87,33
Каша "Дружба" рисово-пшеничная молочная жидкая 250	250	9,27	8,02	42,29	284,67
ИТОГО		30,44	29,04	116,32	855,4

2-ой завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Кондитерские изделия 50	50	15,3	1,95	31,25	270,5
Кисломолочный напиток 200	200	5	5,8	8	100,2
ИТОГО		20,3	7,75	39,25	370,7

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Чай с сахаром 200	200	0,41	0,58	16,16	70,65
Лук репчатый (порциями) 10	10	0,02	0,13	0,75	3,7
Фрукты 200	200	0,8	0,8	17,8	81,6
Хлеб пшеничный или батон 135	135	1,62	10,26	66,42	321,3
Сельдь с луком 150	150	24,18	22,13	1,13	310,66
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
Бефстроганов из говядины 120	120	26,74	18,04	6,39	338,38
Борщ из свежей капусты с картофелем 300	300	4,53	2,11	14,22	106,09
Мясо отварное (говядина) 20	20	4,54	5,64	0,71	66,26
Сметана 20	20	3,3	0,6	0,83	35,42
Картофель, запеченный дольками 250	250	6,83	6,17	47,24	275,11
ИТОГО		73,57	69,76	188,35	1 694,57

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Соки овощные, фруктовые и ягодные 200	200	---	0,2	22,8	92
Шоколадный батончик 18	18	5,94	1,26	9,72	97,38
Фрукты 200	200	0,8	0,8	17,8	81,6
ИТОГО		6,74	2,26	50,32	270,98

Ужин

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Рагу из птицы 280	280	9,55	30,33	34,41	344,91
Компот из свежих ягод и плодов 200	200	0,16	0,24	18,39	75,96
Хлеб пшеничный или батон 40	40	0,48	3,04	19,68	95,2
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
Кукуруза консервированная 130	130	0,46	1,72	13,25	64,02
ИТОГО		11,25	38,63	102,43	665,49

Зав. производством: _____

МЕНЮ 04.02.2025

КГБОУ "Красноярский кадетский корпус им.А.И.Лебедева"

Документ № НФНФ-000870

Кадетские корпуса 9-11 классы

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Омлет натуральный 200	200	22,31	16,7	5,32	288,87
Масло сливочное (порциями) 15	15	9,57	0,12	0,18	87,33
Горошек зеленый консервированный 50	50	0,09	1,46	2,96	18,49
Хлеб пшеничный или батон 70	70	0,84	5,32	34,44	166,6
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
Какао с молоком 200	200	4,85	6,18	19,1	144,77
ИТОГО		38,26	33,08	78,7	791,46

2-ой завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Кондитерские изделия 50	50	15,3	1,95	31,25	270,5
Кисломолочный напиток 200	200	5	5,8	8	100,2
ИТОГО		20,3	7,75	39,25	370,7

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Фрукты 200	200	0,8	0,8	17,8	81,6
Компот из кураги 200	200	0,15	1,23	23,58	100,59
Чеснок (порциями) 10	10	0,02	0,13	0,75	3,7
Хлеб пшеничный или батон 135	135	1,62	10,26	66,42	321,3
Салат "Степной" из разных овощей 150	150	13,56	2,52	14	188,12
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
Солянка Мясная 300	300	21,2	14,16	10,89	291
Плов по-узбекски из говядины 250	250	16,37	17,84	50,3	419,89
Сметана 20	20	3,3	0,6	0,83	35,42
ИТОГО		57,62	50,84	201,27	1 527,02

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Соки овощные, фруктовые и ягодные 200	200	---	0,2	22,8	92
Сырники из творога из п/ф 215	215	12,66	---	58,37	347,42
Молоко сгущенное 30	30	1,32	2,01	15,06	80,16
ИТОГО		13,98	2,21	96,23	519,58

Ужин

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Хлеб пшеничный или батон 40	40	0,48	3,04	19,68	95,2
Котлета рыбная из минтая из п/ф 150	150	13,62	19,02	24,56	296,9
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
Картофельное пюре 250	250	8,11	5,49	36,44	240,71
Компот из смородины черной 200	200	0,12	0,27	21,94	89,92
Фрукты 200	200	0,8	0,8	17,8	81,6
Салат из моркови с сыром и чесноком 150	150	10,88	5,3	10,57	161,4
ИТОГО		34,61	37,22	147,69	1 051,13

Зав. производством: _____

КГБУ "Центр питания"

МЕНЮ 06.02.2025

СОГЛАСОВАНО
КГБОУ "Красноярский кадетский корпус
им.А.И.Лебедева"



КГБОУ "Красноярский кадетский корпус им.А.И.Лебедева"

Документ № НФНФ-000874

Кадетские корпуса 9-11 классы

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Фрукты 200	200	0,8	0,8	17,8	81,6
Молоко сгущенное 30	30	1,32	2,01	15,06	80,16
Запеканка из творога 280	280	25,26	56,43	47,76	644,1
Хлеб пшеничный или батон 70	70	0,84	5,32	34,44	166,6
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
Масло сливочное (порциями) 15	15	9,57	0,12	0,18	87,33
Какао с молоком 200	200	4,85	6,18	19,1	144,77
Сыр (порциями) 23	23	5,98	5,01	---	73,86
ИТОГО		49,22	79,17	151,04	1 363,82

2-ой завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Кондитерские изделия 50	50	15,3	1,95	31,25	270,5
Кисломолочный напиток 200	200	5	5,8	8	100,2
ИТОГО		20,3	7,75	39,25	370,7

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Сметана 20	20	3,3	0,6	0,83	35,42
Мясо отварное (говядина) 20	20	4,54	5,64	0,71	66,26
Щи из свежей капусты с картофелем 300	300	4,54	1,88	9,08	84,7
Компот из смеси сухофруктов 200	200	---	0,49	27,44	111,72
Тефтели мясные с рисом из п/ф 100	100	21,98	13,33	17,49	321,1
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
Макаронные изделия отварные 210	210	5,33	10,69	66,4	356,33
Хлеб пшеничный или батон 135	135	1,62	10,26	66,42	321,3
Чеснок (порциями) 10	10	0,02	0,13	0,75	3,7
Салат Солнышко из курицы с кукурузой, яйцом и овощами 150	150	12,27	10,69	9,88	192,71
Соус томатный с овощами 50	50	2,3	1,11	5,28	46,26
ИТОГО		56,5	58,12	220,98	1 624,9

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Соки овощные, фруктовые и ягодные 200	200	---	0,2	22,8	92
Микс орехов и цукатов 100	100	27,3	9,65	34,35	421,7
ИТОГО		27,3	9,85	57,15	513,7

Ужин

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Лечо промышленного производства 150	150	---	---	19,5	78
Чай с лимоном или апельсином 200	200	0,41	0,62	16,3	71,37
Гуляш из говядины 120	120	21,2	17,55	7,99	292,96
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
Хлеб пшеничный или батон 40	40	0,48	3,04	19,68	95,2
Фрукты 200	200	0,8	0,8	17,8	81,6
ИТОГО		23,49	25,31	97,97	704,53

Ужин

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Каша гречневая рассыпчатая 250	250	10,4	12,33	54,06	359,16
ИТОГО		10,4	12,33	54,06	359,16

Зав. производством: _____

Кадетские корпуса 9-11 классы

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Кофейный напиток с молоком 200	200	4,18	7,27	22,71	157,54
Фрукты 200	200	0,8	0,8	17,8	81,6
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
Хлеб пшеничный или батон 70	70	0,84	5,32	34,44	166,6
ЯЙЦО вареное 50	50	5,05	5,95	0,3	70,45
Масло сливочное (порциями) 15	15	9,57	0,12	0,18	87,33
Каша "Боярская" пшеничная молочная жидкая с сухофруктами 250	250	9,36	8,61	43,01	290,72
ИТОГО		30,4	31,37	135,14	939,64

2-ой завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Кисломолочный напиток 200	200	5	5,8	8	100,2
Кондитерские изделия 50	50	15,3	1,95	31,25	270,5
ИТОГО		20,3	7,75	39,25	370,7

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Рис отварной 200	200	3,9	4,99	50,54	257,22
Компот из изюма 200	200	0,07	0,5	22,46	92,47
Лук репчатый (порциями) 10	10	0,02	0,13	0,75	3,7
Хлеб пшеничный или батон 135	135	1,62	10,26	66,42	321,3
Суп картофельный с бобовыми 300	300	5,02	5,37	23,86	162,1
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
Рыба, запеченная под маринадом 150	150	16,78	24,98	10,43	292,66
Винегрет овощной 150	150	9,57	2,68	12,7	147,65
Мясо отварное (говядина) 20	20	4,54	5,64	0,71	66,26
ИТОГО		42,12	57,85	204,57	1 428,76

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Фрукты 200	200	0,8	0,8	17,8	81,6
Соки овощные, фруктовые и ягодные 200	200	---	0,2	22,8	92
ИТОГО		0,8	1	40,6	173,6

Ужин

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Салат "Обжорка" с мясом 150	150	27,18	11,46	17,99	362,42
Курземес строганов 120	120	29,85	13,57	5,64	345,49
Картофельное пюре 250	250	8,11	5,49	36,44	240,71
Хлеб пшеничный или батон 40	40	0,48	3,04	19,68	95,2
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
Чай с молоком 200	200	2,76	3,46	18,48	112,6
ИТОГО		68,98	40,32	114,93	1 241,82

Зав. производством: _____

