

Директор

Утверждаю

И.В.Савельев

Васильевская Кадетская школа-интернат им. Героя Советского  
Союза Николая Волостнова.

Меню

на 04.10.2024 г.

Комплекс № 3 - Интернат.



день 5 Нед 1.

Завтрак	Выход	ст-сть	белки	жиры	угл-ды	ККАЛ
Каша манная молочная с маслом	200/5		6,24	11,4	25	239,4
Масло сливочное	10		0,1	7,2	0,13	65,72
Сыр	25		4,64	5,9	0	71,66
Чай с сахаром и молоком	200		1,4	1,6	16,4	86
Хлеб пшеничный	50		1,58	0,2	9,66	53,2
<b>Калорийность</b>			<b>13,96</b>	<b>26,3</b>	<b>51,19</b>	<b>515,98</b>

**Обед**

Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250/10		6,48	6,5	14,17	141,1
Салат из свежей капусты	100		1,41	5,08	9,02	87,4
Рыба тушеная с овощами	100		14,3	10,64	8	140
Картофельное пюре с маслом	200/5		4,1	3,1	25,7	146,3
Кисель	200		0	0	42,2	162
Фруктовый десерт	100		0,4	0	10,3	47
Хлеб пшеничный	50		1,58	0,2	9,66	53,2
Хлеб сельский	50		1,12	0,22	9,88	45,98
<b>Калорийность</b>			<b>29,39</b>	<b>25,74</b>	<b>128,93</b>	<b>822,98</b>

**Полдник**

Чай с сахаром	200/15		0,02	0,02	15	60
Выпечка	50		10,09	12	21,73	243
<b>Калорийность</b>			<b>10,11</b>	<b>12,02</b>	<b>36,73</b>	<b>303</b>

**Ужин**

Котлеты куриные	75		12	4,575	4,8	151,5
Макароны отварные с маслом	200/5		7,56	9,1	59,64	302
Огурец соленый	50		0,4	0,05	0,85	6,5
Сок	200		0,8	0,8	19,6	84
Хлеб пшеничный	50		1,58	0,2	9,66	53,2
Хлеб сельский	50		1,12	0,22	9,88	45,98
<b>Калорийность</b>			<b>23,46</b>	<b>14,945</b>	<b>104,43</b>	<b>643,18</b>

**2 ужин**

Ряженка	200		5,8	5	8,4	108
Пряники	50		2,4	1,4	38,85	167,9
<b>Калорийность</b>			<b>8,2</b>	<b>6,4</b>	<b>47,25</b>	<b>275,9</b>

260,00

Итого

85,12

85,405

368,53

2561,04

Зав.произ

*Орш*

Н.В.Фахреева

Утверждаю  
 Директор И.В.Савельев

Васильевская Кадетская школа-интернат им. Героя Советского  
 Союза Николая Волостнова

Меню  
 на 04.10.2024 г.

Комплекс № 1

начальные классы

день 5 Нед 1.

Завтрак	Выход	ст-сть	белки	жиры	угл-ды	ККАЛ
Салат из моркови с яблоками	60		0,636	0,102	5,11	22
Плов с говядиной	150/50		15,9	18,9	40,09	402
Чай черный с сахаром и лимоном	200/15/7		0,084	0,012	15,185	62
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	62
Хлеб сельский	20		1	0,2	9	36
<b>Итого</b>		<b>66,76</b>	<b>19,9</b>	<b>19,454</b>	<b>84,145</b>	<b>584</b>

Кадеты  
 Завтрак

Комплекс № 4

Каша манная молочная с маслом	200/5		6,24	11,4	25	239,4
Масло сливочное	10		0,1	7,2	0,13	65,72
Сыр	25		4,64	5,9	0	71,66
Чай с сахаром и молоком	200		1,4	1,6	16,4	86
Хлеб пшеничный	50		1,58	0,2	9,66	53,2
<b>Калорийность</b>			<b>13,96</b>	<b>26,3</b>	<b>51,19</b>	<b>515,98</b>

Обед

Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250/10		6,48	6,5	14,17	141,1
Салат из свежей капусты	100		1,41	5,08	9,02	87,4
Рыба тушеная с овощами	100		14,3	10,64	8	140
Картофельное пюре с маслом	200/5		4,1	3,1	25,7	146,3
Кисель	200		0	0	42,2	162
Фруктовый десерт	100		0,4	0	10,3	47
Хлеб пшеничный	30		1,58	0,2	9,66	53,2
Хлеб сельский	20		1,12	0,22	9,88	45,98
<b>Калорийность</b>			<b>29,39</b>	<b>25,74</b>	<b>128,93</b>	<b>822,98</b>

Полдник

Чай с сахаром	200/15		0,02	0,02	15	60
Выпечка	50		10,09	12	21,73	243
<b>Калорийность</b>			<b>10,11</b>	<b>12,02</b>	<b>36,73</b>	<b>303</b>
<b>Итого</b>		<b>260,00</b>	<b>53,46</b>	<b>64,06</b>	<b>216,85</b>	<b>1641,96</b>

Зав.произ

*Фам*

Н.В.Фахреева