

Утверждаю
 Директор _____ И.В.Савельев

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

Меню
 на 11.10.2024 г.



Комплекс №1

День 5 Нед 2

Начальные классы	Выход	ст-сть	белки	жиры	угл-ды	ККАЛ
Салат из свеклы	60		0,654	3,65	6,72	62
Фруктовый десерт	100		0,4	0,4	9,8	40
Котлета из говядины с соусом	50/30		13,27	13,02	8,79	185
Картофельное пюре	150		3,06	4,8	20,44	124
Кофейный напиток с молоком	200		3,3	1,51	29,06	132
Хлеб сельский	20		1	0,2	9	36
Калорийность		66,76	21,684	23,58	83,81	579

Комплекс № 4

Завтрак

	Выход	ст-сть	белки	жиры	угл-ды	ККАЛ
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5		6,6	8	35,53	245,7
Масло сливочное	10		0,1	7,2	0,13	65,72
Сыр	20		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
Калорийность			14,32	22,9	61,72	522,28

Обед

Суп картофельный	250		2,18	2,84	14,29	91,5
Рыба тушенная с овощами	100		14,3	10,64	8	140
Салат из свежей капусты	100		1,41	5,08	9,02	87,4
Картофельное пюре	200		4,1	3,1	25,70	146,3
Компот из сухофруктов	200		1,16	0,3	47,26	196,38
Хлеб пшеничный	50		1,58	0,2	9,66	53,2
Хлеб сельский	50		1,12	0,22	9,88	45,98
Калорийность			25,85	22,38	123,81	760,76

Полдник

Чай с сахаром	200		0,2	0	14	28
Выпечка	50		10,09	12	21,73	243
Калорийность			10,29	12	35,73	271
Итого			50,46	57,28	221,26	1554,04

260,00

Зав.произ _____

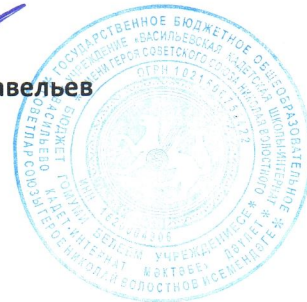
Ф.И.

Н.В.Фахреева

Утверждаю
 Директор _____ И.В.Савельев

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

Меню
 на 11.10.2024 г.



Комплекс № 3 - Интернат.

День 5 Нед 2

Завтрак	Выход	ст-сть	белки	жиры	угл-ды	ККАЛ
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5		6,6	8	35,53	245,7
Масло сливочное	10		0,1	7,2	0,13	65,72
Сыр	20		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
Калорийность			14,32	22,9	61,72	522,28

Обед

Суп картофельный	250		2,18	2,84	14,29	91,5
Рыба тушеная с овощами	100		14,3	10,64	8	140
Салат из свежей капусты	100		1,41	5,08	9,02	87,4
Картофельное пюре	200		4,1	3,1	25,70	146,3
Компот из сухофруктов	200		1,16	0,3	47,26	196,38
Хлеб пшеничный	50		1,58	0,2	9,66	53,2
Хлеб сельский	50		1,12	0,22	9,88	45,98
Калорийность			25,85	22,38	123,81	760,76

Полдник

Чай с сахаром	200		0,2	0	14	28
Выпечка	50		10,09	12	21,73	243
Калорийность			10,29	12	35,73	271

Ужин

Тефтели из курицы с соусом	50/50		9,424	10,328	11,92	175,2
Рис с овощами	200/10		5,5	7,2	64,5	290
Сок в розлив	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
Калорийность			18,424	18,748	115,56	648,38

2 ужин

Кефир	200		5,8	5,0	8	106
Вафли	20		1,7	4,4	12,8	98
Калорийность			7,5	9,4	20,8	204

280,00

Итого

76,4 85,428 357,62 2406,42

Зав.произ _____

Ф.И.

Н.В.Фахреева