

Утверждаю
 Директор _____ И.В.Савельев



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

Меню

на 11.01.2024 г.

Комплекс № 3 - Интернат.

день 4 Нед 2

Завтрак	Выход	ст-сть	белки	жиры	угл-ды	ККАЛ
Яйцо варенное	1шт.		5,08	4,6	0,28	62,84
Каша рисовая молочная с маслом	200/5		6,9	11,1	40,70	291,3
Чай с сахаром и молоком	200		1,4	1,6	16,4	86
Батон	50		1,58	0,2	9,66	53,2
Калорийность			14,96	17,5	67,04	493,34

Обед

Салат из отварной свеклы	100		5,8	7,3	8,5	134,6
Щи из свежей капусты, со сметаной	250/10		5,8	9,78	8,55	142,48
Фрикадельки из курицы	75		13,2	2,85	1,8	85,65
Каша гречневая с маслом	200/10		7,1	9	31,73	236,72
Фруктовый десерт	100		0,4	0	9,8	47
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			36,16	29,65	127,18	942,01

Полдник

Сок	200		0,8	0,8	19,6	84
Корж молочный	50		2,4	1,4	38,85	167,9
Калорийность			3,2	2,2	58,45	251,9

Ужин

Пирожок с капустой	50		6,2	5,3	22,4	162,4
Запеканка картофельная с мясом	200/5		8,27	12,54	28,74	252,5
Чай с сахаром	200/15		0,2	0	14	28
Хлеб пшеничный	50		1,58	0,2	9,66	53,2
Хлеб сельский	50		1,12	0,22	9,88	45,98
Калорийность			17,37	18,26	84,68	542,08

2 ужин

Кисель	200		0	0	42	162
Пряник	40		1,92	1,12	31,08	134
Калорийность			1,92	1,12	73,08	296

Итого

289,51

73,61

68,73

410,43

2525,33

Зав.произ _____

Ф.И.О.

Н.В.Фахреева