

Утверждаю
Директор _____ И.В.Савельев

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

Меню
на 11.10.2023

Комплекс № 3 - Интернат.

День 3. Нед 1

Завтрак	Выход	ст-сть	белки	жиры	угл-ды	ККАЛ
Каша геркулесовая молочная с маслом	200/5		6,12	5,44	43,93	221,34
Чай с сахаром и молоком	200		1,4	1,6	16,4	86
Печенье	50		3,75	1,5	25,5	130
Хлеб пшеничный	50		1,58	0,2	9,66	53,2
Калорийность			12,85	8,74	95,49	490,54

Обед

Суп гороховый с курицей	250/25		9,584	7,629	19,23	183,75
Салат из свежей моркови	100		1,08	0,18	8,62	40,4
Азу из курицы	200/50		26,7	14,4	29,1	363
Компот из сухофруктов	200		1,61	0,3	47,26	196,38
Фруктовый десерт	100		0,4	0	10,3	47
Хлеб сельский	50		1,12	0,22	9,88	45,98
Хлеб пшеничный	50		1,58	0,2	9,66	53,2
Калорийность			42,074	22,929	134,05	929,71

Полдник

Выпечка	50		10,09	12	21,73	243
Сок в розлив	200		0,8	0,8	19,6	84
Калорийность			10,89	12,8	41,33	327

Ужин

Печень тушенная в соусе	50/50		13,5	9,2	8,6	166,2
Каша гречневая	200		7,1	9	31,73	236,72
Компот из сухофруктов	200		1,61	0,3	47,26	196,38
Хлеб сельский	50		1,12	0,22	9,88	45,98
Хлеб пшеничный	50		1,58	0,2	9,66	53,2
Калорийность			24,91	18,92	107,13	698,48

2 ужин

Кефир	200		5,8	5	8	106
Вафли	20		1,7	4,4	12,80	98
Калорийность			7,5	9,4	20,8	204

Итого

265,0 98,224 72,789 398,8 2649,73

Зав.произ _____

Н.В. Фахреева

Н.В.Фахреева