

Директор

Утверждаю

И.В.Савельев

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

Меню

на 12.11.2024

день 2 Нед 2

Начальны классы

Наименование блюд	Выход	ст-сть	белки	жиры	угл-ды	ККАЛ
Салат из свеклы	60		0,654	3,65	6,72	62
Тефтели 2й вариант из говядины с соусом	60/40		12,78	16,54	8,58	217
Какао с молоком	200		3,6	2,1	25,168	125
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	62
Хлеб сельский	20		1	0,2	9	36
<b>Калорийность</b>		<b>66,76</b>	<b>20,314</b>	<b>22,73</b>	<b>64,228</b>	<b>502</b>

Комплекс № 4

Завтрак

Каша геркулесовая молочная с маслом	200/5		6,12	5,44	43,93	221,34
Чай с сахаром с молоком	200		1,4	1,6	16,4	86
Хлеб пшеничный	50		1,58	0,2	9,66	53,2
<b>Калорийность</b>			<b>9,1</b>	<b>7,24</b>	<b>69,99</b>	<b>360,54</b>

Обед

Салат из свежей моркови	100		1,08	0,18	8,62	40,4
Борщ с капустой и картофелем,со сметаной	250/10		6,48	6,5	14,17	141,1
Плов из курицы	200/50		23,3	25,8	41,4	491,4
Компот из сухофруктов	200		1,16	0,3	47,26	196,38
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>35,12</b>	<b>33,2</b>	<b>141,29</b>	<b>1015,46</b>

Полдник

Выпечка	50		10,09	12	21,73	243
Сок в индивидуальной упаковке	200		0,8	0,8	19,6	84
<b>Калорийность</b>			<b>10,89</b>	<b>12,8</b>	<b>41,33</b>	<b>327</b>
<b>Итого</b>		<b>260,00</b>	<b>55,11</b>	<b>53,24</b>	<b>252,61</b>	<b>1703</b>

Зав.произ

*Н.В.Фахреева*

Н.В.Фахреева

Утверждаю  
Директор \_\_\_\_\_ И.В.Савельев

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

Меню

на 12.11.2024

Комплекс № 3 - Интернат.

день 2 нед 2

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 с молоком	200		1,4	1,6	16,4	86
Хлеб пшеничный	50		1,58	0,2	9,66	53,2
<b>Калорийность</b>			<b>9,1</b>	<b>7,24</b>	<b>69,99</b>	<b>360,54</b>

**Обед**

Салат из свежей моркови	100		1,08	0,18	8,62	40,4
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250/10		6,48	6,5	14,17	141,1
Плов из курицы	200/50		23,3	25,8	41,4	491,4
Компот из сухофруктов	200		1,16	0,3	47,26	196,38
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>35,12</b>	<b>33,2</b>	<b>141,29</b>	<b>1015,46</b>

**Полдник**

Запеканка морковная	180		27	23,9	24,7	398,2
Чай с сахаром	200/15		0,02	0,02	15	60
<b>Калорийность</b>			<b>27,02</b>	<b>23,92</b>	<b>39,7</b>	<b>458,2</b>

**Ужин**

Биточки рыбные	100		12,4	7	15,2	128,6
Картофель тушеный	200		3,81	5,76	30,68	189,8
Салат из отварной свеклы	100		5,8	7,3	8,5	134,6
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
<b>Калорийность</b>			<b>25,51</b>	<b>21,28</b>	<b>93,52</b>	<b>636,18</b>

**2 ужин**

Кисель	200		0	0	42,2	162
Вафли	20		1,7	4,4	12,8	98
<b>Калорийность</b>			<b>1,7</b>	<b>4,4</b>	<b>55</b>	<b>260</b>

**Итого** 280,00 98,45 90,04 399,5 2730,38

Зав.произ \_\_\_\_\_

Н.В.Фахреева