

Директор

Утверждаю

И.В.Савельев

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

Меню  
на 12.01.2024 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	52,3
Фруктовый десерт	100		0,4	0,4	9,8	47
Котлета из говядины с соусом	50/30		13,27	13,02	8,79	131
Картофельное пюре	150		3,06	4,8	20,44	139,23
Кофейный напиток с молоком	200		3,3	1,51	29,06	125
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	71
Хлеб сельский	20		1	0,2	9	44
<b>Калорийность</b>		<b>66,46</b>	<b>23,964</b>	<b>23,82</b>	<b>98,57</b>	<b>609,53</b>

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
<b>Калорийность</b>			<b>14,32</b>	<b>22,9</b>	<b>61,72</b>	<b>522,28</b>

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
<b>Калорийность</b>			<b>25,85</b>	<b>22,38</b>	<b>123,81</b>	<b>760,76</b>

Полдник

Чай с сахаром	200		0,2	0	14	28
Выпечка	50		10,09	12	21,73	243
<b>Калорийность</b>			<b>10,29</b>	<b>12</b>	<b>35,73</b>	<b>271</b>
<b>Итого</b>			<b>278,38</b>	<b>50,46</b>	<b>221,26</b>	<b>1554,04</b>

Зав.произ

*Н.В. Фахреева*

Н.В.Фахреева



Директор

И.В.Савельев

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

Меню  
на 12.01.2024 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
<b>Калорийность</b>			<b>14,32</b>	<b>22,9</b>	<b>61,72</b>	<b>522,28</b>

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
<b>Калорийность</b>			<b>25,85</b>	<b>22,38</b>	<b>123,81</b>	<b>760,76</b>

Полдник

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

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
<b>Калорийность</b>			<b>18,424</b>	<b>18,748</b>	<b>115,56</b>	<b>648,38</b>

2 ужин

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

Итого

289,51

76,4

85,428

357,62

2406,42

Зав.произ

Н.В.Фахреева