

Утверждаю
 Директор _____ И.В.Савельев

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

Меню
 на 13.01.2025 г.

Комплекс № 1

день 1 Нед 2

Начальные классы

Запеканка творожная с морковью с маслом	150/5		14,2	13,83	58,9	377
Фрукты	100		0,4	0,4	9,8	36
Кофейный напиток с молоком	200		3,3	1,51	29,06	132
Хлеб сельский	20		1	0,2	9	36
Калорийность		69,43	18,9	15,94	106,76	581

Комплекс № 4

Кадеты

Завтрак	Выход	ст-сть	белки	жиры	угл-ды	ККАЛ
Омлет натуральный	200		17,58	21,12	6,58	249,86
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			20,56	22,92	32,64	389,06

Обед

Рассольник "Ленинградский" со сметаной фрикадельками	250/5/10		6,8	7,2	15,9	138,5
- фрикадельки	10		1,7	1,24	0,11	22,27
Салат из свежий капусты	100		1,41	5,08	9,02	87,4
Котлеты из говядины	75		11,7	9,675	9,45	175,35
Картофельное пюре с маслом	200/5		4,1	3,1	25,7	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			29,57	27,015	126,98	865,38

Полдник

Сок	200		0,8	0,8	19,6	84
Выпечка	50		10,09	12	21,73	243
Калорийность			10,89	12,8	41,33	327
Всего калорийность		289,52	61,02	62,735	200,95	1581,44

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 13.01.2025 г.

день 1 Нед 2

Комплекс № 3 - Интернат.

Завтрак	Выход	ст-сть	белки	жиры	угл-ды	ККАЛ
Омлет натуральный	200		17,58	21,12	6,58	249,86
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			20,56	22,92	32,64	389,06

Обед

Рассольник "Ленинградский" со сметаной фрикадельками	250/5/10		6,8	7,2	15,9	138,5
- фрикадельки	10		1,7	1,24	0,11	22,27
Салат из свежий капусты	100		1,41	5,08	9,02	87,4
Котлеты из говядины	75		11,7	9,675	9,45	175,35
Картофельное пюре с маслом	200/5		4,1	3,1	25,7	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			29,57	27,015	126,98	865,38

Полдник

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

Ужин

Гуляш из курицы	50/50		12,08	12,1	2,8	170,66
Пюре гороховое с маслом	200/5		13,3	8,2	26,13	230,9
Чай с сахаром и лимоном	200		0,53	0	9,87	41,6
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
Калорийность			29,01	20,72	68,64	589,34

2 ужин

Кефир	200		5,8	5	8	106
Корж молочный	50		3,6	5,8	26,40	171,4
Калорийность		301,09	9,4	10,8	34,4	277,4

Итого

99,43 94,255 303,99 2448,18

Зав.произ

Н.В. Фахрева

Н.В. Фахрева