





Утверждаю

Директор

И.В.Савельев

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

Меню

на 13.09.2023

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           |
| <b>Калорийность</b>                 |        |              | <b>12,85</b>  | <b>8,74</b>   | <b>95,49</b>  | <b>490,54</b>  |
| <b>Обед</b>                         |        |              |               |               |               |                |
| 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           |
| <b>Калорийность</b>                 |        |              | <b>42,074</b> | <b>22,929</b> | <b>134,05</b> | <b>929,71</b>  |
| <b>Полдник</b>                      |        |              |               |               |               |                |
| Выпечка                             | 50     |              | 10,09         | 12            | 21,73         | 243            |
| Сок в розлив                        | 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>Ужин</b>                         |        |              |               |               |               |                |
| 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           |
| <b>Калорийность</b>                 |        |              | <b>24,91</b>  | <b>18,92</b>  | <b>107,13</b> | <b>698,48</b>  |
| <b>2 ужин</b>                       |        |              |               |               |               |                |
| Кефир                               | 200    |              | 5,8           | 5             | 8             | 106            |
| Вафли                               | 20     |              | 1,7           | 4,4           | 12,80         | 98             |
| <b>Калорийность</b>                 |        |              | <b>7,5</b>    | <b>9,4</b>    | <b>20,8</b>   | <b>204</b>     |
| <b>Итого</b>                        |        | <b>265,0</b> | <b>98,224</b> | <b>72,789</b> | <b>398,8</b>  | <b>2649,73</b> |

Зав.произ

*Федя*

Н.В.Фахрева