

Утверждаю
 Директор _____ И.В.Савельев

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

Меню
 на 14.11.2024 г.

Комплекс № 1

начальные классы

день 4 Нед 2.

Завтрак	Выход	ст-сть	белки	жиры	угл-ды	ККАЛ
Салат из белокочанной капусты с яблоком	60		0,073	3,06	6,7	50
Плов из птицы	150/50		12,95	13,46	35,73	282
Яйцо отварное	40		5,08	4,6	0,28	63
Чай черный с сахаром и курагой	200/15/10		0,521	0,005	21,725	83
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	62
Хлеб сельский	20		1	0,2	9	36
Калорийность		66,76	21,904	21,565	88,195	576

Завтрак	Выход	ст-сть	белки	жиры	угл-ды	ККАЛ
Яйцо варенное	1 шт.		5,08	4,6	0,28	62,84
Каша рисовая молочная с маслом	200/5		6,9	11,1	40,70	291,3
Чай с сахаром и молоком	200		1,4	1,6	16,4	86
Хлеб пшеничный 1	50		1,58	0,2	9,66	53,2
Калорийность			14,96	17,5	67,04	493,34

Обед

Салат из отварной свеклы	100		5,8	7,3	8,5	134,6
Щи из свежей капусты, со сметаной	250/10		5,8	9,78	8,55	142,48
Фрикадельки из курицы	75		13,2	2,85	1,8	85,65
Каша гречневая с маслом	200/10		7,1	9	31,73	236,72
Фруктовый десерт	100		0,4	0	9,8	47
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			36,16	29,65	127,18	942,01

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

260,00

Итого

62,01 59,95 235,55 1762,35

Зав.произ

Н.В.Фахреева

Н.В.Фахреева

Директор _____



Утверждаю

И.В.Савельев

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

Меню

на 14.11.2024 г.

Комплекс № 3 - Интернат.

день 4 Нед 2

Завтрак	Выход	ст-сть	белки	жиры	угл-ды	ККАЛ
Яйцо варенное	1шт.		5,08	4,6	0,28	62,84
Каша рисовая молочная с маслом	200/5		6,9	11,1	40,70	291,3
Чай с сахаром и молоком	200		1,4	1,6	16,4	86
Батон	50		1,58	0,2	9,66	53,2
Калорийность			14,96	17,5	67,04	493,34

Обед

Салат из отварной свеклы	100		5,8	7,3	8,5	134,6
Щи из свежей капусты, со сметаной	250/10		5,8	9,78	8,55	142,48
Фрикадельки из курицы	75		13,2	2,85	1,8	85,65
Каша гречневая с маслом	200/10		7,1	9	31,73	236,72
Фруктовый десерт	100		0,4	0	9,8	47
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			36,16	29,65	127,18	942,01

Полдник

Сок	200		0,8	0,8	19,6	84
Корж молочный	50		2,4	1,4	38,85	167,9
Калорийность			3,2	2,2	58,45	251,9

Ужин

Пирожок с капустой	50		6,2	5,3	22,4	162,4
Запеканка картофельная с мясом	200/5		8,27	12,54	28,74	252,5
Чай с сахаром	200/15		0,2	0	14	28
Хлеб пшеничный	50		1,58	0,2	9,66	53,2
Хлеб сельский	50		1,12	0,22	9,88	45,98
Калорийность			17,37	18,26	84,68	542,08

2 ужин

Кисель	200		0	0	42	162
Пряник	40		1,92	1,12	31,08	134
Калорийность			1,92	1,12	73,08	296

280,00

Итого

73,61

68,73

410,43

2525,33

Зав.произ _____

Н.В.Фахреева