Утверждаю

Директор_____И.В.Савельев

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

Меню

на 16.11.2023

Начальные классы **Комплекс № 1** **День 4. Нед 1.**

	Выход	ст-сть	белки	жиры	угл-ды	ККАЛ
Салат из белокочанной капусты	60		0,786	1,95	3,76	35,8
Картофельное пюре	150		5,06	8,8	20,44	139,23
Биточки рыбные с соусом	50/30		6,88	5,6	9,61	178,93
Чай с сахаром,лимоном	200/15/7		0,084	0,012	9,87	62
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	71
Хлеб сельский	20		1	0,2	9	44
Калорийность		**64,19**	**16,09**	**16,802**	**67,44**	**530,96**

Кадеты **Комплекс № 4**

Завтрак

Суп молочный с вермишелью	250		7,19	6,51	23,55	181,5
Яйцо вареное	1шт.		5,08	4,6	0,28	62,84
Чай с сахаром, с молоком	200		1,4	1,6	16,4	86
Хлеб пшеничный	50		1,58	0,2	9,66	53,2
Калорийность			**15,25**	**12,91**	**49,89**	**383,54**

Обед

Салат из отварной свеклы	100		1,43	6,09	8,36	93,9
Суп овощной с фрикадельками	250/10		5,44	8,58	14,3	108,5
Фрикадельки	10		1,7	1,24	0,11	22,27
Плов с курицей	200/50		25,38	21,25	44,61	471,25
Кисель	200		0	0	42,2	162
Хлеб сельский	50		1,12	0,22	9,88	45,98
Хлеб пшеничный	50		1,58	0,2	9,66	53,2
Калорийность			**36,65**	**37,58**	**129,12**	**957,1**

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**
Итого		**235,0**	**62,79**	**63,29**	**220,34**	**1667,64**

Зав.произ _____ **Н.В.Фахреева**

Утверждаю

Директор _____ И.В.Савельев

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

Меню

на 16.11.2023

День 4. Нед.1

Комплекс № 3 - Интернат.

Завтрак	Выход	ст-сть	белки	жиры	угл-ды	ККАЛ
Суп молочный с вермишелью	250		7,19	6,51	23,55	181,5
Яйцо вареное	1шт.		5,08	4,6	0,28	62,84
Чай с сахаром, с молоком	200		1,4	1,6	16,4	86
Хлеб пшеничный	50		1,58	0,2	9,66	53,2
Калорийность			**15,25**	**12,91**	**49,89**	**383,54**
Обед						
Салат из отварной свеклы	100		1,43	6,09	8,36	93,9
Суп овощной с фрикадельками	250/10		5,44	8,58	14,3	108,5
Фрикадельки	10		1,7	1,24	0,11	22,27
Плов с курицей	200/50		25,38	21,25	44,61	471,25
Кисель	200		0	0	42,2	162
Хлеб сельский	50		1,12	0,22	9,88	45,98
Хлеб пшеничный	50		1,58	0,2	9,66	53,2
Калорийность			**36,65**	**37,58**	**129,12**	**957,1**
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						
Тефтели из говядины с соусом	50/50		7,85	8,61	9,93	146
Рагу овощное	200		3,05	14,7	19,25	221,3
Чай с сахаром и лимоном	200		0,53	0	9,87	41,6
Хлеб сельский	50		1,12	0,22	9,88	45,98
Хлеб пшеничный	50		1,58	0,2	9,66	53,2
Калорийность			**14,13**	**23,73**	**58,59**	**508,08**
2 ужин						
Молоко кипяченое	200		6	6,6	9,8	121
Плюшка Московская	50		23,64	22,81	32,76	329,4
Калорийность			**29,64**	**29,41**	**42,56**	**450,4**
Итого		**265,0**	**106,56**	**116,43**	**321,49**	**2626,12**

Зав.произ _____ **Н.В.Фахреева**