

Директор

Утверждаю

И.В.Савельев

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

Меню  
на 17.03.2025 г.

| Начальные классы                            | Комплекс № 1 |               |               |               | День 1. Нед 1 |                |
|---------------------------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| Завтрак                                     | Выход        | ст-сть        | белки         | жиры          | угл-ды        | ККАЛ           |
| Сыр                                         | 20           |               | 4,64          | 5,9           | 0             | 67             |
| Салат из белокочанной капусты с яблоком     | 60           |               | 0,073         | 3,06          | 6,7           | 50             |
| Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с соусом | 50/30        |               | 8,04          | 9,07          | 9,5           | 138            |
| Каша гречневая рассыпчатая                  | 150          |               | 5,9           | 3,55          | 39,86         | 198            |
| Чай с сахаром и лимоном                     | 200/15/7     |               | 0,084         | 0,012         | 9,87          | 36             |
| Хлеб пшеничный                              | 30           |               | 2,28          | 0,24          | 14,76         | 62             |
| Хлеб сельский                               | 20           |               | 1             | 0,2           | 9             | 36             |
| <b>Калорийность</b>                         |              | <b>69,43</b>  | <b>22,017</b> | <b>22,032</b> | <b>89,69</b>  | <b>587</b>     |
| <b>Завтрак</b>                              |              |               |               |               |               |                |
| Каша пшеничная молочная с маслом            | 200/5        |               | 8,95          | 10,3          | 30,13         | 250,64         |
| Масло сливочное порциями                    | 5            |               | 0,1           | 3,6           | 0,06          | 32,86          |
| Яйцо варенное                               | 1 шт.        |               | 5,08          | 4,6           | 0,28          | 62,84          |
| 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>17,11</b>  | <b>20,3</b>   | <b>56,53</b>  | <b>485,54</b>  |
| <b>Обед</b>                                 |              |               |               |               |               |                |
| Суп картофельный с макаронными изделиями    | 250          |               | 2,69          | 2,84          | 17,14         | 104,75         |
| Картофель тушеный с курицей                 | 200/50       |               | 9,5           | 17,5          | 25,2          | 388            |
| Салат из свежей капусты                     | 100          |               | 1,41          | 5,08          | 9,02          | 87,4           |
| 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>17,91</b>  | <b>26,14</b>  | <b>118,16</b> | <b>875,71</b>  |
| <b>Полдник</b>                              |              |               |               |               |               |                |
| Выпечка                                     | 50           |               | 10,09         | 12            | 21,73         | 243            |
| Сок фруктовый                               | 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>Итого</b>                                |              | <b>289,52</b> | <b>45,91</b>  | <b>59,24</b>  | <b>216,02</b> | <b>1688,25</b> |

Зав.произ

Н.В.Фахреева

Директор

Утверждаю

И.В.Савельев

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

Меню

на 17.03.2025 г.

Комплекс № 3 - Интернат.

День 1. Нед 1

| Завтрак                        | Выход | ст-сть | белки        | жиры        | угл-ды       | ККАЛ          |
|--------------------------------|-------|--------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| Каша пшенная молочная с маслом | 200/5 |        | 8,95         | 10,3        | 30,13        | 250,64        |
| Масло сливочное порциями       | 5     |        | 0,1          | 3,6         | 0,06         | 32,86         |
| Яйцо варенное                  | 1 шт. |        | 5,08         | 4,6         | 0,28         | 62,84         |
| 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>17,11</b> | <b>20,3</b> | <b>56,53</b> | <b>485,54</b> |

Обед

|                                          |        |  |              |              |               |               |
|------------------------------------------|--------|--|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 250    |  | 2,69         | 2,84         | 17,14         | 104,75        |
| Картофель тушеный с курицей              | 200/50 |  | 9,5          | 17,5         | 25,2          | 388           |
| Салат из свежей капусты                  | 100    |  | 1,41         | 5,08         | 9,02          | 87,4          |
| 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>17,91</b> | <b>26,14</b> | <b>118,16</b> | <b>875,71</b> |

Полдник

|                     |     |  |              |             |              |            |
|---------------------|-----|--|--------------|-------------|--------------|------------|
| Выпечка             | 50  |  | 10,09        | 12          | 21,73        | 243        |
| Сок фруктовый       | 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> |

Ужин

|                         |     |  |              |               |              |               |
|-------------------------|-----|--|--------------|---------------|--------------|---------------|
| Рис отварной            | 200 |  | 5,7          | 8,8           | 54,2         | 296,7         |
| Фруктовый десерт        | 100 |  | 0,4          | 0             | 9,8          | 47            |
| Котлеты куриные         | 75  |  | 12           | 4,575         | 4,8          | 151,5         |
| 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          |
| <b>Калорийность</b>     |     |  | <b>21,33</b> | <b>13,795</b> | <b>98,21</b> | <b>635,98</b> |

2 ужин

|                     |     |  |             |            |             |            |
|---------------------|-----|--|-------------|------------|-------------|------------|
| Кефир               | 200 |  | 5,8         | 5          | 8,4         | 108        |
| Печенье             | 50  |  | 3,75        | 1,5        | 25,5        | 130        |
| <b>Калорийность</b> |     |  | <b>9,55</b> | <b>6,5</b> | <b>33,9</b> | <b>238</b> |

Итого

301,09

76,79

79,535

348,13

2562,23

Зав.произ

*Н.В.Фахреева*

Н.В.Фахреева