

Утверждаю
 Директор _____ И.В.Савельев

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

**Меню
 на 17.11.2023**

Комплекс № 1

начальные классы

день 5 Нед 1.

| Завтрак | Выход | ст-сть | белки | жиры | угл-ды | ККАЛ |
|--------------------------------|----------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|
| Салат из моркови с яблоками | 60 | | 0,636 | 0,102 | 5,11 | 23,9 |
| Плов с говядиной | 150/50 | | 15,9 | 18,9 | 40,09 | 402 |
| Чай черный с сахаром и лимоном | 200/15/7 | | 0,084 | 0,012 | 15,185 | 62 |
| Хлеб пшеничный | 30 | | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 71 |
| Хлеб сельский | 20 | | 1 | 0,2 | 9 | 44 |
| Итого | | 64,19 | 19,9 | 19,454 | 84,145 | 602,9 |

Кадеты
 Завтрак

Комплекс № 4

| | | | | | | |
|-------------------------------|-------|--|--------------|-------------|--------------|---------------|
| Каша манная молочная с маслом | 200/5 | | 6,24 | 11,4 | 25 | 239,4 |
| Масло сливочное | 10 | | 0,1 | 7,2 | 0,13 | 65,72 |
| Сыр | 25 | | 4,64 | 5,9 | 0 | 71,66 |
| 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 | | | 13,96 | 26,3 | 51,19 | 515,98 |

Обед

| | | | | | | |
|---|--------|--|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Борщ с капустой и картофелем, со сметаной | 250/10 | | 6,48 | 6,5 | 14,17 | 141,1 |
| Салат из свежей капусты | 100 | | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,4 |
| Рыба тушеная с овощами | 100 | | 14,3 | 10,64 | 8 | 140 |
| Картофельное пюре с маслом | 200/5 | | 4,1 | 3,1 | 25,7 | 146,3 |
| Кисель | 200 | | 0 | 0 | 42,2 | 162 |
| Фруктовый десерт | 100 | | 0,4 | 0 | 10,3 | 47 |
| Хлеб пшеничный | 30 | | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 53,2 |
| Хлеб сельский | 20 | | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 |
| Калорийность | | | 29,39 | 25,74 | 128,93 | 822,98 |

Полдник

| | | | | | | |
|---------------------|--------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Чай с сахаром | 200/15 | | 0,02 | 0,02 | 15 | 60 |
| Выпечка | 50 | | 10,09 | 12 | 21,73 | 243 |
| Калорийность | | | 10,11 | 12,02 | 36,73 | 303 |
| Итого | | 235,00 | 53,46 | 64,06 | 216,85 | 1641,96 |

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 17.11.2023

Комплекс № 3 - Интернат.

| Завтрак | Выход | ст-сть | белки | жиры | день 5 | Нед 1. |
|-------------------------------|-------|--------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| | | | | | угл-ды | ККАЛ |
| Каша манная молочная с маслом | 200/5 | | 6,24 | 11,4 | 25 | 239,4 |
| Масло сливочное | 10 | | 0,1 | 7,2 | 0,13 | 65,72 |
| Сыр | 25 | | 4,64 | 5,9 | 0 | 71,66 |
| 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 | | | 13,96 | 26,3 | 51,19 | 515,98 |

Обед

| | | | | | | |
|---|--------|--|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Борщ с капустой и картофелем, со сметаной | 250/10 | | 6,48 | 6,5 | 14,17 | 141,1 |
| Салат из свежей капусты | 100 | | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,4 |
| Рыба тушенная с овощами | 100 | | 14,3 | 10,64 | 8 | 140 |
| Картофельное пюре с маслом | 200/5 | | 4,1 | 3,1 | 25,7 | 146,3 |
| Кисель | 200 | | 0 | 0 | 42,2 | 162 |
| 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 | | | 29,39 | 25,74 | 128,93 | 822,98 |

Полдник

| | | | | | | |
|---------------------|--------|--|--------------|--------------|--------------|------------|
| Чай с сахаром | 200/15 | | 0,02 | 0,02 | 15 | 60 |
| Выпечка | 50 | | 10,09 | 12 | 21,73 | 243 |
| Калорийность | | | 10,11 | 12,02 | 36,73 | 303 |

Ужин

| | | | | | | |
|----------------------------|-------|--|--------------|---------------|---------------|---------------|
| Котлеты куриные | 75 | | 12 | 4,575 | 4,8 | 151,5 |
| Макароны отварные с маслом | 200/5 | | 7,56 | 9,1 | 59,64 | 302 |
| Огурец соленый | 50 | | 0,4 | 0,05 | 0,85 | 6,5 |
| Сок | 200 | | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 84 |
| Хлеб пшеничный | 50 | | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 53,2 |
| Хлеб сельский | 50 | | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 |
| Калорийность | | | 23,46 | 14,945 | 104,43 | 643,18 |

2 ужин

| | | | | | | |
|---------------------|-----|--|------------|------------|--------------|--------------|
| Ряженка | 200 | | 5,8 | 5 | 8,4 | 108 |
| Пряники | 50 | | 2,4 | 1,4 | 38,85 | 167,9 |
| Калорийность | | | 8,2 | 6,4 | 47,25 | 275,9 |

Итого

265,0 85,12 85,405 368,53 2561,04

Зав.произ

Реш

Н.В.Фахреева