

Утверждаю
 Директор И.В.Савельев

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

**Меню
 на 19.03.2026 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 | | 77,76 | 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 |

323,61

Итого

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

Зав.произ

Фел

Н.В.Фахреева

Утверждаю
 Директор _____ И.В.Савельев

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

Меню

на 19.03.2026 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 |

336,55

Итого

73,61

68,73

410,43

2525,33

Зав.произ _____

Н.В.Фахреева
 _____ Н.В.Фахреева