

Директор

Утверждаю

И.В.Савельев

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

Меню

на 19.11.2024 г.

Комплекс № 1

День 2. Нед1.

Начальные классы	Выход	ст-сть	белки	жиры	угл-ды	ККАЛ
Фрукты	100		0,4	0,4	9,8	40
Икра свекольная	60		1,425	7,06	13,73	111
Рагу из курицы	150/50		13,34	12,171	17,37	206
Какао с молоком	200		3,972	2,1	25,168	130
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	62
Хлеб сельский	20		1	0,2	9	36
<b>Калорийность</b>		<b>66,76</b>	<b>22,417</b>	<b>22,171</b>	<b>89,828</b>	<b>585</b>

Кадеты

Комплекс № 4

Нед.1 день 2

Завтрак	Выход	ст-сть	белки	жиры	угл-ды	ККАЛ
Каша кукурузная молочная с маслом	200/5		4,6	5,6	39,4	275,24
Масло сливочное порциями	10		0,1	7,2	0,13	65,72
Сыр	10		4,64	5,9	0,00	71,66
Чай с сахаром, с молоком	200		1,4	1,6	16,4	86
Хлеб пшеничный	50		1,58	0,2	9,66	53,2
<b>Калорийность</b>			<b>12,32</b>	<b>20,5</b>	<b>65,59</b>	<b>551,82</b>

Обед

Щи из свежей капусты с сметаной	250/10		5,8	9,78	8,55	142,48
Гуляш из курицы	50/50		9,664	9,68	2,24	136,53
Макароны отварные	200		7,56	9,1	59,64	302
Салат из свежей моркови	100		1,08	0,18	8,62	40,4
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>28,414</b>	<b>29,46</b>	<b>145,85</b>	<b>916,97</b>

Полдник

Выпечка	50		12,64	13,81	32,76	329,1
Чай с сахаром	200/15		0,02	0	14	28
<b>Калорийность</b>			<b>12,66</b>	<b>13,81</b>	<b>46,76</b>	<b>357,1</b>

Итого

260,00

47,397

56,481

202,178

1493,92

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 19.11.2024 г.

Комплекс № 3 - Интернат.

День 2 Нед 1

Наименование блюд	Выход	ст-сть	белки	жиры	угл-ды	ККАЛ	
<b>Завтрак</b>							
Каша кукурузная молочная с маслом	200/5		4,6	5,6	39,4	275,24	
Масло сливочное порциями	10		0,1	7,2	0,13	65,72	
Сыр	10		4,64	5,9	0,00	71,66	
Чай с сахаром, с молоком	200		1,4	1,6	16,4	86	
Хлеб пшеничный	50		1,58	0,2	9,66	53,2	
<b>Калорийность</b>			<b>12,32</b>	<b>20,5</b>	<b>65,59</b>	<b>551,82</b>	
<b>Обед</b>							
Щи из свежей капусты с сметаной	250/10		5,8	9,78	8,55	142,48	
Гуляш из курицы	50/50		9,664	9,68	2,24	136,53	
Макароны отварные	200		7,56	9,1	59,64	302	
Салат из свежей моркови	100		1,08	0,18	8,62	40,4	
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>28,414</b>	<b>29,46</b>	<b>145,85</b>	<b>916,97</b>	
<b>Полдник</b>							
Выпечка	50		12,64	13,81	32,76	329,1	
Чай с сахаром	200/15		0,02	0	14	28	
<b>Калорийность</b>			<b>12,66</b>	<b>13,81</b>	<b>46,76</b>	<b>357,1</b>	
<b>Ужин</b>							
Салат из отварной свеклы	100		1,43	6,09	8,36	93,9	
Запеканка рыбная с картофелем	200/50		14	16,8	31,5	360,7	
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>19,74</b>	<b>23,61</b>	<b>106,66</b>	<b>750,16</b>	
<b>2 ужин</b>							
Сок фруктовый	200		0,8	0,8	19,6	84	
Корж молочный	50		2,4	1,4	38,85	167,9	
<b>Калорийность</b>			<b>3,2</b>	<b>2,2</b>	<b>58,45</b>	<b>251,9</b>	
<b>Итого</b>			<b>280,00</b>	<b>76,334</b>	<b>89,58</b>	<b>423,31</b>	<b>2827,95</b>

Зав.произ

Фахра

Н.В.Фахрева