

Утверждаю
 Директор _____ И.В.Савельев

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

Меню

на 19.09.2023

Комплекс № 3 - Интернат.

день 2 нед 2

| Завтрак | Выход | ст-сть | белки | жиры | угл-ды | ККАЛ |
|-------------------------------------|-------|--------|------------|-------------|--------------|---------------|
| Каша геркулесовая молочная с маслом | 200/5 | | 6,12 | 5,44 | 43,93 | 221,34 |
| 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 | | | 9,1 | 7,24 | 69,99 | 360,54 |

Обед

| | | | | | | |
|---|--------|--|--------------|-------------|---------------|----------------|
| Салат из свежей моркови | 100 | | 1,08 | 0,18 | 8,62 | 40,4 |
| Борщ с капустой и картофелем, со сметаной | 250/10 | | 6,48 | 6,5 | 14,17 | 141,1 |
| Плов из курицы | 200/50 | | 23,3 | 25,8 | 41,4 | 491,4 |
| Компот из сухофруктов | 200 | | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 196,38 |
| 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 | | | 35,12 | 33,2 | 141,29 | 1015,46 |

Полдник

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

Ужин

| | | | | | | |
|--------------------------|-----|--|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Биточки рыбные | 100 | | 12,4 | 7 | 15,2 | 128,6 |
| Картофель тушеный | 200 | | 3,81 | 5,76 | 30,68 | 189,8 |
| Салат из отварной свеклы | 100 | | 5,8 | 7,3 | 8,5 | 134,6 |
| Сок в розлив | 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 | | | 25,51 | 21,28 | 93,52 | 636,18 |

2 ужин

| | | | | | | |
|---------------------|-----|--|------------|------------|-----------|------------|
| Кисель | 200 | | 0 | 0 | 42,2 | 162 |
| Вафли | 20 | | 1,7 | 4,4 | 12,8 | 98 |
| Калорийность | | | 1,7 | 4,4 | 55 | 260 |

Итого

265,00

81,54

78,14

396,53

2575,18

Зав.произ _____

Фамилия

Н.В.Фахрева