

Утверждаю  
 Директор \_\_\_\_\_ И.В.Савельев

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

Меню  
 на 19.10.2023 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	54,06
Плов из птицы	150/50		12,95	13,46	35,73	275,33
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	88
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	71
Хлеб сельский	20		1	0,2	9	44
<b>Калорийность</b>		<b>64,19</b>	<b>21,904</b>	<b>21,565</b>	<b>88,195</b>	<b>595,39</b>

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
<b>Калорийность</b>			<b>14,96</b>	<b>17,5</b>	<b>67,04</b>	<b>493,34</b>

**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
<b>Калорийность</b>			<b>36,16</b>	<b>29,65</b>	<b>127,18</b>	<b>942,01</b>

**Полдник**

Сок	200		0,8	0,8	19,6	84
Выпечка	50		10,09	12	21,73	243
<b>Калорийность</b>			<b>10,89</b>	<b>12,8</b>	<b>41,33</b>	<b>327</b>

Итого 235,00 62,01 59,95 235,55 1762,35

Зав.произ

*Н.В. Фахреева*

Н.В.Фахреева

