

Утверждаю
 Директор _____ И.В.Савельев

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

**Меню
 на 20.01.2025 г.**

Комплекс № 3 - Интернат.

День 1. Нед 1

Завтрак	Выход	ст-сть	белки	жиры	угл-ды	ККАЛ
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5		8,95	10,3	30,13	250,64
Масло сливочное порциями	5		0,1	3,6	0,06	32,86
Яйцо варенное	1 шт.		5,08	4,6	0,28	62,84
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			17,11	20,3	56,53	485,54

Обед

Суп картофельный с макаронными изделиями	250		2,69	2,84	17,14	104,75
Картофель тушеный с курицей	200/50		9,5	17,5	25,2	388
Салат из свежей капусты	100		1,41	5,08	9,02	87,4
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
Калорийность			17,91	26,14	118,16	875,71

Полдник

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

Ужин

Рис отварной	200		5,7	8,8	54,2	296,7
Фруктовый десерт	100		0,4	0	9,8	47
Котлеты куриные	75		12	4,575	4,8	151,5
Чай с сахаром и лимоном	200		0,53	0	9,87	41,6
Хлеб сельский	50		1,12	0,22	9,88	45,98
Хлеб пшеничный	50		1,58	0,2	9,66	53,2
Калорийность			21,33	13,795	98,21	635,98

2 ужин

Кефир	200		5,8	5	8,4	108
Печенье	50		3,75	1,5	25,5	130
Калорийность			9,55	6,5	33,9	238

Итого

301,09

76,79

79,535

348,13

2562,23

Зав.произ _____

Ф.И.О.

Н.В.Фахреева