



Утверждаю

И.В.Савельев

**Союза Николая Волостнова.**

## Меню

на 20.01.2026 г.

день 2      Нед 2

## Начальны классы

### Комплекс № 4

## Завтрак

Обед

## Полдник

|                               |     |               |              |              |               |             |
|-------------------------------|-----|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| Выпечка                       | 50  |               | 10,09        | 12           | 21,73         | 243         |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 |               | 0,8          | 0,8          | 19,6          | 84          |
| <b>Калорийность</b>           |     |               | <b>10,89</b> | <b>12,8</b>  | <b>41,33</b>  | <b>327</b>  |
| <b>Итого</b>                  |     | <b>324,26</b> | <b>55,11</b> | <b>53,24</b> | <b>252,61</b> | <b>1703</b> |

Зав.произ

**Н.В.Фахреева**



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

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

Меню

на 20.01.2026 г.

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          |
| <b>Калорийность</b>                 |       |        | <b>9,1</b> | <b>7,24</b> | <b>69,99</b> | <b>360,54</b> |

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          |
| <b>Калорийность</b>                       |        |  | <b>35,12</b> | <b>33,2</b> | <b>141,29</b> | <b>1015,46</b> |

Полдник

|                     |        |  |              |              |             |              |
|---------------------|--------|--|--------------|--------------|-------------|--------------|
| Запеканка морковная | 180    |  | 27           | 23,9         | 24,7        | 398,2        |
| Чай с сахаром       | 200/15 |  | 0,02         | 0,02         | 15          | 60           |
| <b>Калорийность</b> |        |  | <b>27,02</b> | <b>23,92</b> | <b>39,7</b> | <b>458,2</b> |

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         |
| <b>Калорийность</b>      |     |  | <b>25,51</b> | <b>21,28</b> | <b>93,52</b> | <b>636,18</b> |

2 ужин

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

Итого

337,22 98,45 90,04 399,5 2730,38

Зав.произ

Н.В.Фахреева