

Утверждаю
Директор И.В.Савельев



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

Меню

на 20.03.2024

Комплекс № 3-Интернат

день 3

Нед 2

Завтрак	Выход	ст-сть	белки	жиры	угл-ды	ККАЛ
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5		8,7	12,2	37,33	296,12
Сыр	20		4,64	6	0	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
Калорийность			16,32	20	63,39	506,98

Обед

Суп картофельный с вермишелью	250		2,98	2,83	15,7	100,13
Салат из свежей капусты	100		1,41	5,08	9,02	87,4
Ленивые голубцы с мясом курицы	250/25		15,77	17,1	53,98	439,23
Компот из сухофруктов	200		1,61	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
Калорийность			24,47	25,73	145,5	922,32

Полдник

Кисель	200		0	0	42,2	162
Выпечка	50		10,09	12	21,73	243
Калорийность			10,09	12	63,93	405

Ужин

Печень, тушенная в соусе	50/50		7,8	8,9	8,6	166,2
Отварные макароны с маслом	200/5		7,56	9,1	59,64	302
Напиток из шиповника	200		0,1	0	24,2	93
Хлеб пшеничный	50		1,58	0,2	9,66	53,2
Хлеб сельский	50		1,12	0,22	9,88	45,98
Калорийность			18,16	18,42	111,98	660,38

2 ужин

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

280,00

Всего

78,59

82,65

418,7

2732,68

Зав.произ

Н.В.Фахреева