



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

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

Меню  
 на 20.09.2023

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
<b>Калорийность</b>			<b>16,32</b>	<b>20</b>	<b>63,39</b>	<b>506,98</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Калорийность</b>			<b>24,47</b>	<b>25,73</b>	<b>145,5</b>	<b>922,32</b>
<b>Полдник</b>						
Кисель	200		0	0	42,2	162
Выпечка	50		10,09	12	21,73	243
<b>Калорийность</b>			<b>10,09</b>	<b>12</b>	<b>63,93</b>	<b>405</b>
<b>Ужин</b>						
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
<b>Калорийность</b>			<b>18,16</b>	<b>18,42</b>	<b>111,98</b>	<b>660,38</b>
<b>2 ужин</b>						
Ряженка	200		5,8	5	8,4	108
Печенье	50		3,75	1,5	25,50	130
<b>Калорийность</b>			<b>9,55</b>	<b>6,5</b>	<b>33,9</b>	<b>238</b>

Всего 265,0 78,59 82,65 418,7 2732,68

Зав.произ \_\_\_\_\_

*Фамилия*

Н.В.Фахрева