

Утверждаю
 Директор _____ И.В.Савельев

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

Меню
 на 20.10.2023

Комплекс №1

День 5 Нед 2

Начальные классы	Выход	ст-сть	белки	жиры	угл-ды	ККАЛ
Салат из свеклы	60		0,654	3,65	6,72	52,3
Фруктовый десерт	100		0,4	0,4	9,8	47
Котлета из говядины с соусом	50/30		13,27	13,02	8,79	131
Картофельное пюре	150		3,06	4,8	20,44	139,23
Кофейный напиток с молоком	200		3,3	1,51	29,06	125
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	71
Хлеб сельский	20		1	0,2	9	44
Калорийность		64,19	23,964	23,82	98,57	609,53

Комплекс № 4

Завтрак

	Выход	ст-сть	белки	жиры	угл-ды	ККАЛ
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5		6,6	8	35,53	245,7
Масло сливочное	10		0,1	7,2	0,13	65,72
Сыр	20		4,64	5,9	0	71,66
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			14,32	22,9	61,72	522,28

Обед

Суп картофельный	250		2,18	2,84	14,29	91,5
Рыба тушеная с овощами	100		14,3	10,64	8	140
Салат из свежей капусты	100		1,41	5,08	9,02	87,4
Картофельное пюре	200		4,1	3,1	25,70	146,3
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
Калорийность			25,85	22,38	123,81	760,76

Полдник

Чай с сахаром	200		0,2	0	14	28
Выпечка	50		10,09	12	21,73	243
Калорийность			10,29	12	35,73	271
Итого		235,00	50,46	57,28	221,26	1554,04

Зав.произ _____

Рем

Н.В.Фахреева

Утверждаю
Директор

И.В.Савельев

Васильевская Кадетская школа-интернат им. Героя Советского
Союза Николая Волостнова.Меню
на 20.10.2023

Комплекс № 3 - Интернат.

День 5 Нед 2

Завтрак	Выход	ст-сть	белки	жиры	угл-ды	ККАЛ
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5		6,6	8	35,53	245,7
Масло сливочное	10		0,1	7,2	0,13	65,72
Сыр	20		4,64	5,9	0	71,66
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			14,32	22,9	61,72	522,28

Обед

Суп картофельный	250		2,18	2,84	14,29	91,5
Рыба тушеная с овощами	100		14,3	10,64	8	140
Салат из свежей капусты	100		1,41	5,08	9,02	87,4
Картофельное пюре	200		4,1	3,1	25,70	146,3
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
Калорийность			25,85	22,38	123,81	760,76

Полдник

Чай с сахаром	200		0,2	0	14	28
Выпечка	50		10,09	12	21,73	243
Калорийность			10,29	12	35,73	271

Ужин

Тефтели из курицы с соусом	50/50		9,424	10,328	11,92	175,2
Рис с овощами	200/10		5,5	7,2	64,5	290
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
Калорийность			18,424	18,748	115,56	648,38

2 ужин

Кефир	200		5,8	5,0	8	106
Вафли	20		1,7	4,4	12,8	98
Калорийность			7,5	9,4	20,8	204

Итого

265,00

76,4

85,428

357,62

2406,42

Зав.произ

Н.В.Фахреева