

Утверждаю
 Директор _____ И.В.Савельев

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

Меню
 на 20.11.2023

Комплекс № 1

день 1 Нед 2

Начальные классы

Запеканка творожная с морковью с маслом	150/5		14,2	13,83	58,9	251
Сыр	20		4,64	5,9	0	71,66
Фрукты	100		0,4	0,4	9,8	47
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	25,82	22,08	121,52	609,66

Комплекс № 4

Кадеты

Завтрак	Выход	ст-сть	белки	жиры	угл-ды	ККАЛ
Омлет натуральный	200		17,58	21,12	6,58	249,86
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			20,56	22,92	32,64	389,06

Обед

Рассольник "Ленинградский" со сметаной фрикадельками	250/5/10		6,8	7,2	15,9	138,5
- фрикадельки	10		1,7	1,24	0,11	22,27
Салат из свежий капусты	100		1,41	5,08	9,02	87,4
Котлеты из говядины	75		11,7	9,675	9,45	175,35
Картофельное пюре с маслом	200/5		4,1	3,1	25,7	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			29,57	27,015	126,98	865,38

Полдник

Сок	200		0,8	0,8	19,6	84
Выпечка	50		10,09	12	21,73	243
Калорийность			10,89	12,8	41,33	327
Всего калорийность		235,00	61,02	62,735	200,95	1581,44

Зав.произ

Ред

Н.В.Фахрева

Утверждаю
 Директор И.В.Савельев

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

Меню
 на 20.11.2023

день 1 Нед 2

Комплекс № 3 - Интернат.

Завтрак	Выход	ст-сть	белки	жиры	угл-ды	ККАЛ
Омлет натуральный	200		17,58	21,12	6,58	249,86
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			20,56	22,92	32,64	389,06

Обед

Рассольник "Ленинградский" со сметаной фрикадельками	250/5/10		6,8	7,2	15,9	138,5
- фрикадельки	10		1,7	1,24	0,11	22,27
Салат из свежий капусты	100		1,41	5,08	9,02	87,4
Котлеты из говядины	75		11,7	9,675	9,45	175,35
Картофельное пюре с маслом	200/5		4,1	3,1	25,7	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			29,57	27,015	126,98	865,38

Полдник

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

Ужин

Гуляш из курицы	50/50		12,08	12,1	2,8	170,66
Пюре гороховое с маслом	200/5		13,3	8,2	26,13	230,9
Чай с сахаром и лимоном	200		0,53	0	9,87	41,6
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
Калорийность			29,01	20,72	68,64	589,34

2 ужин

Кефир	200		5,8	5	8	106
Корж молочный	50		3,6	5,8	26,40	171,4
Калорийность		265,00	9,4	10,8	34,4	277,4

Итого

99,43 94,255 303,99 2448,18

Зав.произ

Н.В.Фахреева

Н.В.Фахреева