

Директор

Утверждаю

И.В.Савельев

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

Меню  
на 21.11.2024 г.

Начальные классы

Комплекс № 1

День 4. Нед 1.

	Выход	ст-сть	белки	жиры	угл-ды	ККАЛ
Салат из белокочанной капусты	60		0,786	1,95	3,76	36
Картофельное пюре	150		5,06	8,8	20,44	170
Биточки рыбные с соусом	50/30		6,88	5,6	9,61	134
Чай с сахаром, лимоном	200/15/7		0,084	0,012	9,87	36
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	62
Хлеб сельский	20		1	0,2	9	36
<b>Калорийность</b>		<b>66,76</b>	<b>16,09</b>	<b>16,802</b>	<b>67,44</b>	<b>474</b>

Кадеты

Комплекс № 4

Завтрак

Суп молочный с вермишелью	250		7,19	6,51	23,55	181,5
Яйцо вареное	1шт.		5,08	4,6	0,28	62,84
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>15,25</b>	<b>12,91</b>	<b>49,89</b>	<b>383,54</b>

Обед

Салат из отварной свеклы	100		1,43	6,09	8,36	93,9
Суп овощной с фрикадельками	250/10		5,44	8,58	14,3	108,5
Фрикадельки	10		1,7	1,24	0,11	22,27
Плов с курицей	200/50		25,38	21,25	44,61	471,25
Кисель	200		0	0	42,2	162
Хлеб сельский	50		1,12	0,22	9,88	45,98
Хлеб пшеничный	50		1,58	0,2	9,66	53,2
<b>Калорийность</b>			<b>36,65</b>	<b>37,58</b>	<b>129,12</b>	<b>957,1</b>

Полдник

Сок	200		0,8	0,8	19,6	84
Выпечка	50		10,09	12	21,73	243
<b>Калорийность</b>			<b>10,89</b>	<b>12,8</b>	<b>41,33</b>	<b>327</b>
<b>Итого</b>		<b>260,00</b>	<b>62,79</b>	<b>63,29</b>	<b>220,34</b>	<b>1667,64</b>

Зав.произ

*Н.В. Фахрева*

Н.В.Фахрева

Утверждаю  
Директор И.В.Савельев

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

Меню  
на 21.11.2024 г.

День 4. Нед.1

Комплекс № 3 - Интернат.

Завтрак	Выход	ст-сть	белки	жиры	угл-ды	ККАЛ
Суп молочный с вермишелью	250		7,19	6,51	23,55	181,5
Яйцо вареное	1шт.		5,08	4,6	0,28	62,84
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>15,25</b>	<b>12,91</b>	<b>49,89</b>	<b>383,54</b>

Обед

Салат из отварной свеклы	100		1,43	6,09	8,36	93,9
Суп овощной с фрикадельками	250/10		5,44	8,58	14,3	108,5
Фрикадельки	10		1,7	1,24	0,11	22,27
Плов с курицей	200/50		25,38	21,25	44,61	471,25
Кисель	200		0	0	42,2	162
Хлеб сельский	50		1,12	0,22	9,88	45,98
Хлеб пшеничный	50		1,58	0,2	9,66	53,2
<b>Калорийность</b>			<b>36,65</b>	<b>37,58</b>	<b>129,12</b>	<b>957,1</b>

Полдник

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

Ужин

Тефтели из говядины с соусом	50/50		7,85	8,61	9,93	146
Рагу овощное	200		3,05	14,7	19,25	221,3
Чай с сахаром и лимоном	200		0,53	0	9,87	41,6
Хлеб сельский	50		1,12	0,22	9,88	45,98
Хлеб пшеничный	50		1,58	0,2	9,66	53,2
<b>Калорийность</b>			<b>14,13</b>	<b>23,73</b>	<b>58,59</b>	<b>508,08</b>

2 ужин

Молоко кипяченое	200		6	6,6	9,8	121
Плюшка Московская	50		23,64	22,81	32,76	329,4
<b>Калорийность</b>			<b>29,64</b>	<b>29,41</b>	<b>42,56</b>	<b>450,4</b>

Итого 280,00 106,56 116,43 321,49 2626,12

Зав.произ

*Фахраева*

Н.В.Фахраева