

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

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

**Меню  
 на 21.09.2023 г.**

**Комплекс № 1**

**начальные классы**

**день 4 Нед 2.**

<b>Завтрак</b>	<b>Выход</b>	<b>ст-сть</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>угл-ды</b>	<b>ККАЛ</b>
Салат из белокочанной капусты с яблоком	60		0,073	3,06	6,7	54,06
Плов из птицы	150/50		12,95	13,46	35,73	275,33
Яйцо отварное	40		5,08	4,6	0,28	63
Чай черный с сахаром и курагой	200/15/10		0,521	0,005	21,725	88
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	71
Хлеб сельский	20		1	0,2	9	44
<b>Калорийность</b>		<b>64,19</b>	<b>21,904</b>	<b>21,565</b>	<b>88,195</b>	<b>595,39</b>

<b>Завтрак</b>	<b>Выход</b>	<b>ст-сть</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>угл-ды</b>	<b>ККАЛ</b>
Яйцо варенное	1 шт.		5,08	4,6	0,28	62,84
Каша рисовая молочная с маслом	200/5		6,9	11,1	40,70	291,3
Чай с сахаром и молоком	200		1,4	1,6	16,4	86
Хлеб пшеничный 1 с	50		1,58	0,2	9,66	53,2
<b>Калорийность</b>			<b>14,96</b>	<b>17,5</b>	<b>67,04</b>	<b>493,34</b>

**Обед**

Салат из отварной свеклы	100		5,8	7,3	8,5	134,6
Щи из свежей капусты, со сметаной	250/10		5,8	9,78	8,55	142,48
Фрикадельки из курицы	75		13,2	2,85	1,8	85,65
Каша гречневая с маслом	200/10		7,1	9	31,73	236,72
Фруктовый десерт	100		0,4	0	9,8	47
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
<b>Калорийность</b>			<b>36,16</b>	<b>29,65</b>	<b>127,18</b>	<b>942,01</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>

Итого 235,00 62,01 59,95 235,55 1762,35

Зав.произ

*Н.В. Фахреева*

Н.В. Фахреева

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

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

Меню

на 21.09.2023

Комплекс № 3 - Интернат.

					день 4	Нед 2	
Завтрак	Выход	ст-сть	белки	жиры	угл-ды	ККАЛ	
Яйцо варенное	1шт.		5,08	4,6	0,28	62,84	
Каша рисовая молочная с маслом	200/5		6,9	11,1	40,70	291,3	
Чай с сахаром и молоком	200		1,4	1,6	16,4	86	
Батон	50		1,58	0,2	9,66	53,2	
<b>Калорийность</b>			<b>14,96</b>	<b>17,5</b>	<b>67,04</b>	<b>493,34</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из отварной свеклы	100		5,8	7,3	8,5	134,6	
Щи из свежей капусты, со сметаной	250/10		5,8	9,78	8,55	142,48	
Фрикадельки из курицы	75		13,2	2,85	1,8	85,65	
Каша гречневая с маслом	200/10		7,1	9	31,73	236,72	
Фруктовый десерт	100		0,4	0	9,8	47	
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	
<b>Калорийность</b>			<b>36,16</b>	<b>29,65</b>	<b>127,18</b>	<b>942,01</b>	
<b>Полдник</b>							
Сок	200		0,8	0,8	19,6	84	
Корж молочный	50		2,4	1,4	38,85	167,9	
<b>Калорийность</b>			<b>3,2</b>	<b>2,2</b>	<b>58,45</b>	<b>251,9</b>	
<b>Ужин</b>							
Пирожок с капустой	50		6,2	5,3	22,4	162,4	
Запеканка картофельная с мясом	200/5		8,27	12,54	28,74	252,5	
Чай с сахаром	200/15		0,2	0	14	28	
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>17,37</b>	<b>18,26</b>	<b>84,68</b>	<b>542,08</b>	
<b>2 ужин</b>							
Кисель	200		0	0	42	162	
Пряник	40		1,92	1,12	31,08	134	
<b>Калорийность</b>			<b>1,92</b>	<b>1,12</b>	<b>73,08</b>	<b>296</b>	
<b>Итого</b>			<b>265,00</b>	<b>73,61</b>	<b>68,73</b>	<b>410,43</b>	<b>2525,33</b>

Зав.произ \_\_\_\_\_ Н.В.Фахреева