Утверждаю

Директор_____И.В.Савельев

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

Меню

на 21.12.2023 г.

Комплекс № 1

начальные классы **день 4** **Нед 2.**

Завтрак	Выход	ст-сть	белки	жиры	угл-ды	ККАЛ
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
Калорийность		**64,19**	**21,904**	**21,565**	**88,195**	**595,39**

Завтрак	Выход	ст-сть	белки	жиры	угл-ды	ККАЛ
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	50		1,58	0,2	9,66	53,2
Калорийность			**14,96**	**17,5**	**67,04**	**493,34**

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
Калорийность			**36,16**	**29,65**	**127,18**	**942,01**

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**

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

Зав.произ _____ **Н.В.Фахреева**

Утверждаю

Директор_____ И.В.Савельев

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

Меню

на 21.12.2023

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
Калорийность			**14,96**	**17,5**	**67,04**	**493,34**
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
Калорийность			**36,16**	**29,65**	**127,18**	**942,01**
Полдник						
Сок	200		0,8	0,8	19,6	84
Корж молочный	50		2,4	1,4	38,85	167,9
Калорийность			**3,2**	**2,2**	**58,45**	**251,9**
Ужин						
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
Калорийность			**17,37**	**18,26**	**84,68**	**542,08**
2 ужин						
Кисель	200		0	0	42	162
Пряник	40		1,92	1,12	31,08	134
Калорийность			**1,92**	**1,12**	**73,08**	**296**
Итого		**265,00**	**73,61**	**68,73**	**410,43**	**2525,33**

Зав.произ _____ **Н.В.Фахреева**