

Директор

Утверждаю

И.В.Савельев

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

Меню

на 22.01.2024 г.

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
<b>Калорийность</b>		<b>66,76</b>	<b>25,82</b>	<b>22,08</b>	<b>121,52</b>	<b>609,66</b>

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
<b>Калорийность</b>			<b>20,56</b>	<b>22,92</b>	<b>32,64</b>	<b>389,06</b>

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
<b>Калорийность</b>			<b>29,57</b>	<b>27,015</b>	<b>126,98</b>	<b>865,38</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>Всего калорийность</b>		<b>260,00</b>	<b>61,02</b>	<b>62,735</b>	<b>200,95</b>	<b>1581,44</b>

Зав.произ

*Фелл*

Н.В.Фахреева

Утверждаю  
 Директор И.В.Савельев

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

Меню  
 на 22.01.2024 г.

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
<b>Калорийность</b>			<b>20,56</b>	<b>22,92</b>	<b>32,64</b>	<b>389,06</b>

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
<b>Калорийность</b>			<b>29,57</b>	<b>27,015</b>	<b>126,98</b>	<b>865,38</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

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
<b>Калорийность</b>			<b>29,01</b>	<b>20,72</b>	<b>68,64</b>	<b>589,34</b>

2 ужин

Кефир	200		5,8	5	8	106
Корж молочный	50		3,6	5,8	26,40	171,4
<b>Калорийность</b>		<b>280,00</b>	<b>9,4</b>	<b>10,8</b>	<b>34,4</b>	<b>277,4</b>

Итого

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

Зав.произ

*Фелл*

Н.В.Фахреева