


 Утверждаю
 Директор _____ И.В.Савельев

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

**Меню
 на 23.11.2023**

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

Фелл

Н.В.Фахреева



Утверждаю

Директор И.В.Савельев

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

Меню
на 23.11.2023 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

Н.В.Фахреева