

Утверждаю
 Директор _____ И.В.Савельев

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

Меню

на 24.12.2024

Комплекс № 3 - Интернат.

день 2 нед 2

Завтрак	Выход	ст-сть	белки	жиры	угл-ды	ККАЛ
Каша геркулесовая молочная с маслом	200/5		6,12	5,44	43,93	221,34
Чай с сахаром с молоком	200		1,4	1,6	16,4	86
Хлеб пшеничный	50		1,58	0,2	9,66	53,2
Калорийность			9,1	7,24	69,99	360,54

Обед

Салат из свежей моркови	100		1,08	0,18	8,62	40,4
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250/10		6,48	6,5	14,17	141,1
Плов из курицы	200/50		23,3	25,8	41,4	491,4
Компот из сухофруктов	200		1,16	0,3	47,26	196,38
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
Калорийность			35,12	33,2	141,29	1015,46

Полдник

Запеканка морковная	180		27	23,9	24,7	398,2
Чай с сахаром	200/15		0,02	0,02	15	60
Калорийность			27,02	23,92	39,7	458,2

Ужин

Биточки рыбные	100		12,4	7	15,2	128,6
Картофель тушеный	200		3,81	5,76	30,68	189,8
Салат из отварной свеклы	100		5,8	7,3	8,5	134,6
Сок в розлив	200		0,8	0,8	19,6	84
Хлеб пшеничный	50		1,58	0,2	9,66	53,2
Хлеб сельский	50		1,12	0,22	9,88	45,98
Калорийность			25,51	21,28	93,52	636,18

2 ужин

Кисель	200		0	0	42,2	162
Вафли	20		1,7	4,4	12,8	98
Калорийность			1,7	4,4	55	260

Итого

280,00

98,45

90,04

399,5

2730,38

Зав.произ _____

Ф.И.О.

Н.В.Фахреева