

Директор

Утверждаю

И.В.Савельев

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

Меню  
на 25.10.2024 г.

| Начальные классы             | Комплекс №1 |              |               |              | День 5       | Нед 2      |
|------------------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|------------|
|                              | Выход       | ст-сть       | белки         | жиры         | угл-ды       | ККАЛ       |
| Салат из свеклы              | 60          |              | 0,654         | 3,65         | 6,72         | 62         |
| Фруктовый десерт             | 100         |              | 0,4           | 0,4          | 9,8          | 40         |
| Котлета из говядины с соусом | 50/30       |              | 13,27         | 13,02        | 8,79         | 185        |
| Картофельное пюре            | 150         |              | 3,06          | 4,8          | 20,44        | 124        |
| Кофейный напиток с молоком   | 200         |              | 3,3           | 1,51         | 29,06        | 132        |
| Хлеб сельский                | 20          |              | 1             | 0,2          | 9            | 36         |
| <b>Калорийность</b>          |             | <b>66,76</b> | <b>21,684</b> | <b>23,58</b> | <b>83,81</b> | <b>579</b> |

Комплекс № 4

Завтрак

|                                  | Выход | ст-сть | белки        | жиры        | угл-ды       | ККАЛ          |
|----------------------------------|-------|--------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| Каша пшеничная молочная с маслом | 200/5 |        | 6,6          | 8           | 35,53        | 245,7         |
| Масло сливочное                  | 10    |        | 0,1          | 7,2         | 0,13         | 65,72         |
| Сыр                              | 20    |        | 4,64         | 5,9         | 0            | 71,66         |
| 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>14,32</b> | <b>22,9</b> | <b>61,72</b> | <b>522,28</b> |

Обед

|                         |     |  |              |              |               |                |
|-------------------------|-----|--|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Суп картофельный        | 250 |  | 2,18         | 2,84         | 14,29         | 91,5           |
| Рыба тушеная с овощами  | 100 |  | 14,3         | 10,64        | 8             | 140            |
| Салат из свежей капусты | 100 |  | 1,41         | 5,08         | 9,02          | 87,4           |
| Картофельное пюре       | 200 |  | 4,1          | 3,1          | 25,70         | 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>25,85</b> | <b>22,38</b> | <b>123,81</b> | <b>760,76</b>  |
| <b>Полдник</b>          |     |  |              |              |               |                |
| Чай с сахаром           | 200 |  | 0,2          | 0            | 14            | 28             |
| Выпечка                 | 50  |  | 10,09        | 12           | 21,73         | 243            |
| <b>Калорийность</b>     |     |  | <b>10,29</b> | <b>12</b>    | <b>35,73</b>  | <b>271</b>     |
| <b>Итого</b>            |     |  | <b>50,46</b> | <b>57,28</b> | <b>221,26</b> | <b>1554,04</b> |

260,00

Зав.произ

*Н.В.Фахреева*

Н.В.Фахреева

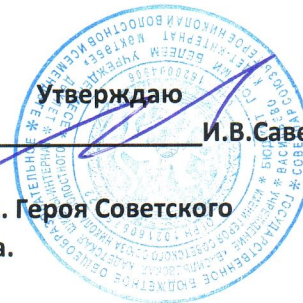
Директор \_\_\_\_\_

Утверждаю

И.В.Савельев

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

Меню  
на 25.10.2024 г.



Комплекс № 3 - Интернат.

День 5

Нед 2

| Завтрак                          | Выход | ст-сть | белки        | жиры        | угл-ды       | ККАЛ          |
|----------------------------------|-------|--------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| Каша пшеничная молочная с маслом | 200/5 |        | 6,6          | 8           | 35,53        | 245,7         |
| Масло сливочное                  | 10    |        | 0,1          | 7,2         | 0,13         | 65,72         |
| Сыр                              | 20    |        | 4,64         | 5,9         | 0            | 71,66         |
| 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>14,32</b> | <b>22,9</b> | <b>61,72</b> | <b>522,28</b> |

**Обед**

|                         |     |  |              |              |               |               |
|-------------------------|-----|--|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Суп картофельный        | 250 |  | 2,18         | 2,84         | 14,29         | 91,5          |
| Рыба тушеная с овощами  | 100 |  | 14,3         | 10,64        | 8             | 140           |
| Салат из свежей капусты | 100 |  | 1,41         | 5,08         | 9,02          | 87,4          |
| Картофельное пюре       | 200 |  | 4,1          | 3,1          | 25,70         | 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>25,85</b> | <b>22,38</b> | <b>123,81</b> | <b>760,76</b> |

**Полдник**

|                     |     |  |              |           |              |            |
|---------------------|-----|--|--------------|-----------|--------------|------------|
| Чай с сахаром       | 200 |  | 0,2          | 0         | 14           | 28         |
| Выпечка             | 50  |  | 10,09        | 12        | 21,73        | 243        |
| <b>Калорийность</b> |     |  | <b>10,29</b> | <b>12</b> | <b>35,73</b> | <b>271</b> |

**Ужин**

|                            |        |  |               |               |               |               |
|----------------------------|--------|--|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Тефтели из курицы с соусом | 50/50  |  | 9,424         | 10,328        | 11,92         | 175,2         |
| Рис с овощами              | 200/10 |  | 5,5           | 7,2           | 64,5          | 290           |
| 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         |
| <b>Калорийность</b>        |        |  | <b>18,424</b> | <b>18,748</b> | <b>115,56</b> | <b>648,38</b> |

**2 ужин**

|                     |     |  |            |            |             |            |
|---------------------|-----|--|------------|------------|-------------|------------|
| Кефир               | 200 |  | 5,8        | 5,0        | 8           | 106        |
| Вафли               | 20  |  | 1,7        | 4,4        | 12,8        | 98         |
| <b>Калорийность</b> |     |  | <b>7,5</b> | <b>9,4</b> | <b>20,8</b> | <b>204</b> |

280,00

Итого

76,4

85,428

357,62

2406,42

Зав.произ \_\_\_\_\_

Н.В.Фахреева