



Утверждаю

Директор

И.В.Савельев

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

Меню  
на 28.11.2024 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	50
Плов из птицы	150/50		12,95	13,46	35,73	282
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	83
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	62
Хлеб сельский	20		1	0,2	9	36
<b>Калорийность</b>		<b>66,76</b>	<b>21,904</b>	<b>21,565</b>	<b>88,195</b>	<b>576</b>

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
<b>Калорийность</b>			<b>14,96</b>	<b>17,5</b>	<b>67,04</b>	<b>493,34</b>

## 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
<b>Калорийность</b>			<b>36,16</b>	<b>29,65</b>	<b>127,18</b>	<b>942,01</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>

260,00

Итого

62,01 59,95 235,55 1762,35

Зав.произ

Н.В.Фахрева



Утверждаю  
 \_\_\_\_\_  
 Директор И.В.Савельев

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

Меню

на 28.11.2024 г.

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
<b>Калорийность</b>			<b>14,96</b>	<b>17,5</b>	<b>67,04</b>	<b>493,34</b>

**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
<b>Калорийность</b>			<b>36,16</b>	<b>29,65</b>	<b>127,18</b>	<b>942,01</b>

**Полдник**

Сок	200		0,8	0,8	19,6	84
Корж молочный	50		2,4	1,4	38,85	167,9
<b>Калорийность</b>			<b>3,2</b>	<b>2,2</b>	<b>58,45</b>	<b>251,9</b>

**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
<b>Калорийность</b>			<b>17,37</b>	<b>18,26</b>	<b>84,68</b>	<b>542,08</b>

**2 ужин**

Кисель	200		0	0	42	162
Пряник	40		1,92	1,12	31,08	134
<b>Калорийность</b>			<b>1,92</b>	<b>1,12</b>	<b>73,08</b>	<b>296</b>

280,00

Итого

73,61 68,73 410,43 2525,33

Зав.произ

*Факр*

Н.В.Фахреева