

Директор

Утверждаю

И.В.Савельев



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

Меню  
на 29.01.2024 г.

Начальные классы

Комплекс № 1

День 1. Нед 1

Завтрак	Выход	ст-сть	белки	жиры	угл-ды	ККАЛ
Сыр	20		4,64	5,9	0	71,66
Салат из белокочанной капусты с яблоком	60		0,073	3,06	6,7	54,06
Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с соусом	50/30		8,04	9,07	9,5	152
Каша гречневая рассыпчатая	150		5,9	3,55	39,86	151,86
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,084	0,012	9,87	62
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>22,017</b>	<b>22,032</b>	<b>89,69</b>	<b>606,58</b>

**Завтрак**

Каша пшеничная молочная с маслом	200/5		8,95	10,3	30,13	250,64
Масло сливочное порциями	5		0,1	3,6	0,06	32,86
Яйцо варенное	1 шт.		5,08	4,6	0,28	62,84
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>17,11</b>	<b>20,3</b>	<b>56,53</b>	<b>485,54</b>

**Обед**

Суп картофельный с макаронными изделиями	250		2,69	2,84	17,14	104,75
Картофель тушеный с курицей	200/50		9,5	17,5	25,2	388
Салат из свежей капусты	100		1,41	5,08	9,02	87,4
Компот из сухофруктов	200		1,61	0,3	47,26	196,38
Хлеб сельский	50		1,12	0,22	9,88	45,98
Хлеб пшеничный	50		1,58	0,2	9,66	53,2
<b>Калорийность</b>			<b>17,91</b>	<b>26,14</b>	<b>118,16</b>	<b>875,71</b>

**Полдник**

Выпечка	50		10,09	12	21,73	243
Сок фруктовый	200		0,8	0,8	19,6	84
<b>Калорийность</b>			<b>10,89</b>	<b>12,8</b>	<b>41,33</b>	<b>327</b>
<b>Итого</b>		<b>260,00</b>	<b>45,91</b>	<b>59,24</b>	<b>216,02</b>	<b>1688,25</b>

Зав.произ

*Ф.И.О.*

Н.В.Фахреева

Директор

Утверждаю

И.В.Савельев

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

Меню  
на 29.01.2024 г.

Комплекс № 3 - Интернат.

День 1. Нед 1

Завтрак	Выход	ст-сть	белки	жиры	угл-ды	ККАЛ
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5		8,95	10,3	30,13	250,64
Масло сливочное порциями	5		0,1	3,6	0,06	32,86
Яйцо варенное	1 шт.		5,08	4,6	0,28	62,84
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>17,11</b>	<b>20,3</b>	<b>56,53</b>	<b>485,54</b>

Обед

Суп картофельный с макаронными изделиями	250		2,69	2,84	17,14	104,75
Картофель тушеный с курицей	200/50		9,5	17,5	25,2	388
Салат из свежей капусты	100		1,41	5,08	9,02	87,4
Компот из сухофруктов	200		1,61	0,3	47,26	196,38
Хлеб сельский	50		1,12	0,22	9,88	45,98
Хлеб пшеничный	50		1,58	0,2	9,66	53,2
<b>Калорийность</b>			<b>17,91</b>	<b>26,14</b>	<b>118,16</b>	<b>875,71</b>

Полдник

Выпечка	50		10,09	12	21,73	243
Сок фруктовый	200		0,8	0,8	19,6	84
<b>Калорийность</b>			<b>10,89</b>	<b>12,8</b>	<b>41,33</b>	<b>327</b>

Ужин

Рис отварной	200		5,7	8,8	54,2	296,7
Фруктовый десерт	100		0,4	0	9,8	47
Котлеты куриные	75		12	4,575	4,8	151,5
Чай с сахаром и лимоном	200		0,53	0	9,87	41,6
Хлеб сельский	50		1,12	0,22	9,88	45,98
Хлеб пшеничный	50		1,58	0,2	9,66	53,2
<b>Калорийность</b>			<b>21,33</b>	<b>13,795</b>	<b>98,21</b>	<b>635,98</b>

2 ужин

Кефир	200		5,8	5	8,4	108
Печенье	50		3,75	1,5	25,5	130
<b>Калорийность</b>			<b>9,55</b>	<b>6,5</b>	<b>33,9</b>	<b>238</b>

Итого

280,00

76,79

79,535

348,13

2562,23

Зав.произ

*Савельев*

Н.В.Фахрева