

Утверждаю
Директор _____ И.В.Савельев

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

Меню
на 29.02.2024 г.

День 4. Нед.1

Комплекс № 3 - Интернат.

Завтрак	Выход	ст-сть	белки	жиры	угл-ды	ККАЛ
Суп молочный с вермишелью	250		7,19	6,51	23,55	181,5
Яйцо вареное	1шт.		5,08	4,6	0,28	62,84
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			15,25	12,91	49,89	383,54

Обед

Салат из отварной свеклы	100		1,43	6,09	8,36	93,9
Суп овощной с фрикадельками	250/10		5,44	8,58	14,3	108,5
Фрикадельки	10		1,7	1,24	0,11	22,27
Плов с курицей	200/50		25,38	21,25	44,61	471,25
Кисель	200		0	0	42,2	162
Хлеб сельский	50		1,12	0,22	9,88	45,98
Хлеб пшеничный	50		1,58	0,2	9,66	53,2
Калорийность			36,65	37,58	129,12	957,1

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

Ужин

Тефтели из говядины с соусом	50/50		7,85	8,61	9,93	146
Рагу овощное	200		3,05	14,7	19,25	221,3
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
Калорийность			14,13	23,73	58,59	508,08

2 ужин

Молоко кипяченое	200		6	6,6	9,8	121
Плюшка Московская	50		23,64	22,81	32,76	329,4
Калорийность			29,64	29,41	42,56	450,4

Итого 280,00 106,56 116,43 321,49 2626,12

Зав.произ _____

Н.В.Фахреева