

Утверждаю
Директор _____ И.В.Савельев

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

Меню
на 29.09.2023

Комплекс № 1

начальные классы

день 5 Нед 1.

Завтрак	Выход	ст-сть	белки	жиры	угл-ды	ККАЛ
Салат из моркови с яблоками	60		0,636	0,102	5,11	23,9
Плов с говядиной	150/50		15,9	18,9	40,09	402
Чай черный с сахаром и лимоном	200/15/7		0,084	0,012	15,185	62
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	71
Хлеб сельский	20		1	0,2	9	44
Итого		64,19	19,9	19,454	84,145	602,9

Кадеты

Комплекс № 4

Завтрак

Каша манная молочная с маслом	200/5		6,24	11,4	25	239,4
Масло сливочное	10		0,1	7,2	0,13	65,72
Сыр	25		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
Калорийность			13,96	26,3	51,19	515,98

Обед

Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250/10		6,48	6,5	14,17	141,1
Салат из свежей капусты	100		1,41	5,08	9,02	87,4
Рыба тушеная с овощами	100		14,3	10,64	8	140
Картофельное пюре с маслом	200/5		4,1	3,1	25,7	146,3
Кисель	200		0	0	42,2	162
Фруктовый десерт	100		0,4	0	10,3	47
Хлеб пшеничный	30		1,58	0,2	9,66	53,2
Хлеб сельский	20		1,12	0,22	9,88	45,98
Калорийность			29,39	25,74	128,93	822,98

Полдник

Чай с сахаром	200/15		0,02	0,02	15	60
Выпечка	50		10,09	12	21,73	243
Калорийность			10,11	12,02	36,73	303
Итого		235,00	53,46	64,06	216,85	1641,96

Зав.произ



Н.В.Фахреева

Утверждаю
 Директор _____ И.В.Савельев

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

Меню
 на 29.09.2023
 Комплекс № 3 - Интернат.

день 5 Нед 1.

Завтрак	Выход	ст-сть	белки	жиры	угл-ды	ККАЛ
Каша манная молочная с маслом	200/5		6,24	11,4	25	239,4
Масло сливочное	10		0,1	7,2	0,13	65,72
Сыр	25		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
Калорийность			13,96	26,3	51,19	515,98

Обед

Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250/10		6,48	6,5	14,17	141,1
Салат из свежей капусты	100		1,41	5,08	9,02	87,4
Рыба тушеная с овощами	100		14,3	10,64	8	140
Картофельное пюре с маслом	200/5		4,1	3,1	25,7	146,3
Кисель	200		0	0	42,2	162
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			29,39	25,74	128,93	822,98

Полдник

Чай с сахаром	200/15		0,02	0,02	15	60
Выпечка	50		10,09	12	21,73	243
Калорийность			10,11	12,02	36,73	303

Ужин

Котлеты куриные	75		12	4,575	4,8	151,5
Макароны отварные с маслом	200/5		7,56	9,1	59,64	302
Огурец соленый	50		0,4	0,05	0,85	6,5
Сок	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			23,46	14,945	104,43	643,18

2 ужин

Ряженка	200		5,8	5	8,4	108
Пряники	50		2,4	1,4	38,85	167,9
Калорийность			8,2	6,4	47,25	275,9

Итого

265,0 85,12 85,405 368,53 2561,04

Зав.произ _____

Н.В. Фахреева

Н.В.Фахреева