



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

**Меню
на 30.09.2024 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 |
| Калорийность | | | 17,11 | 20,3 | 56,53 | 485,54 |

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 |
| Калорийность | | | 17,91 | 26,14 | 118,16 | 875,71 |

Полдник

| | | | | | | |
|---------------------|-----|--|--------------|-------------|--------------|------------|
| Выпечка | 50 | | 10,09 | 12 | 21,73 | 243 |
| Сок фруктовый | 200 | | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 84 |
| Калорийность | | | 10,89 | 12,8 | 41,33 | 327 |

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 |
| Калорийность | | | 21,33 | 13,795 | 98,21 | 635,98 |

2 ужин

| | | | | | | |
|---------------------|-----|--|-------------|------------|-------------|------------|
| Кефир | 200 | | 5,8 | 5 | 8,4 | 108 |
| Печенье | 50 | | 3,75 | 1,5 | 25,5 | 130 |
| Калорийность | | | 9,55 | 6,5 | 33,9 | 238 |

Итого

280,00

76,79

79,535

348,13

2562,23

Зав.произ

Рем

Н.В.Фахрева