

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГКОУ РО Волгодонская школа-интернат

Белоусова Т.Я.

05.04.2024г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 12 лет и старше

05.04.2024г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 12							
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,19	99,15	14
	Каша жидкая молочная ячневая со слив,маслом	250/10	9,20	11,10	49,57	334,17	182
	Какао с молоком сгущенным	200	3,66	2,60	25,08	138,4	383
	Хлеб пшеничный в/с	70	5,53	0,70	33,81	149,52	.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		535	18,51	25,28	108,65	721,24	
ЗАВТРАК 2	Бананы свеж,	185	2,78	0,92	38,85	177,6	338
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		385	3,78	1,12	59,05	269,6	
ОБЕД	Борщ со св, капустой и картофелем со сметаной	300/10	2,91	7,74	17,97	153,27	82
	Тефтели 1-й вариант	120	14,50	13,02	14,42	233,9	278
	Соус томатный	75	0,83	3,10	5,01	51,44	540
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	309
	Салат из квашеной капусты	105	1,68	5,35	8,65	90,96	47
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	22,86	86,92	349
	Хлеб пшеничный в/с	95	7,51	0,95	45,88	202,92	...
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	25,20	126	--
ИТОГО ЗА ОБЕД		1135	38,19	36,30	171,72	1147,55	
ПОЛДНИК	Сырники из творога	110	18,48	13,81	13,29	250,56	219
	Повидло фруктовое	20	0,00	0,00	10,00	40	-
	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	6,00	5,00	20,00	150	386
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	24,48	18,81	43,29	440,56	
УЖИН	Рыба припущенная (минтай)	100	14,57	1,11	0,33	89,48	227
	Картофель в молоке	150	3,51	3,72	19,74	126,6	311
	Горох овощной отварной (консерв.)	100	2,01	0,13	4,22	26	131
	Чай с сахаром ,,	200	0,40	0,00	10,06	41,72	628
	Хлеб пшеничный в/с	20	1,58	0,20	9,66	42,72	---
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	25,20	126	--
ИТОГО ЗА УЖИН		630	26,15	5,88	69,21	452,52	
УЖИН 2	Молоко питьевое пастер,	200	5,80	5,00	9,60	108	385
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,80	5,00	9,60	108	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3215	116,91	92,39	461,52	3139,47	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		3215	116,91	92,39	461,52	3139,47	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		3215	116,91	92,39	461,52	3139,47	

Зав.производством

Скрипцова М.А.

Калькулятор

Никитина Т.Н.