

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГКОУ РО Волгодонская школа-интернат

Белоусова Т.Я.

06.12.2023г.

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 12 лет и старше

06.12.2023г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,19	99,15	14
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15
	Каша жидкая молочная из гречневой крупы со слив, маслом	250/10	11,35	14,40	43,95	353,25	183
	Чай с сахаром ,,	200	0,40	0,00	10,06	41,72	628
	Хлеб пшеничный в/с	70	5,53	0,70	33,81	149,52	.
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>555</b>	<b>22,04</b>	<b>31,88</b>	<b>88,01</b>	<b>716,44</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92	389
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>92</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с клецками со смет,	300/10	6,21	8,70	31,20	228,21	108
	Жаркое по-домашнему	200	24,16	21,10	17,28	355,02	259
	Салат из квашеной капусты	100	1,60	5,10	8,24	86,63	47
	Компот из изюма	200	0,58	0,12	28,18	109,66	348
	Хлеб пшеничный в/с	110	8,69	1,10	53,13	234,96	--
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	25,20	126	--
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>970</b>	<b>45,32</b>	<b>36,84</b>	<b>163,23</b>	<b>1140,48</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка "Веснушка"	100	7,80	6,12	47,80	278	429
	Яблоки печеные(без сахара)	50	0,22	0,22	5,41	25,94	372
	Кофейный напиток на молоке	200	2,28	2,12	13,28	79,78	637
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>10,30</b>	<b>8,46</b>	<b>66,49</b>	<b>383,72</b>	
<b>УЖИН</b>	Сельдь (филе)	93	15,81	7,90	0,00	134,85	76
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,8	209
	Картофель отварной	180	3,44	5,17	27,61	170,82	310
	Овощи отварные (морковь)	100	1,30	0,10	6,90	35	315
	Компот из свежих яблок,	200	0,14	0,14	3,44	16,54	342
	Хлеб пшеничный в/с	20	1,58	0,20	9,66	42,72	---
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	25,20	126	--
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>693</b>	<b>31,43</b>	<b>18,83</b>	<b>73,09</b>	<b>588,73</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Кефир 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	106	386
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>106</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2968</b>	<b>115,89</b>	<b>101,21</b>	<b>419,02</b>	<b>3027,37</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>2968</b>	<b>115,89</b>	<b>101,21</b>	<b>419,02</b>	<b>3027,37</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>2968</b>	<b>115,89</b>	<b>101,21</b>	<b>419,02</b>	<b>3027,37</b>	

Зав.производством

Скрипцова М.А.

Калькулятор

Никитина Т.Н.