

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГКОУ РО Волгодонская школа-интернат

Белоусова Т.Я.

08.12.2023г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 12 лет и старше

08.12.2023г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,19	99,15	14
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,4	15
	Каша жидкая молочная из манной крупы со слив, маслом	250/10	7,62	11,60	40,43	297,25	181
	Чай с лимоном,	200	0,46	0,00	10,24	43,86	377
	Хлеб пшеничный в/с	70	5,53	0,70	33,81	149,52	.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		545	16,05	26,13	84,67	626,18	
ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие	200	0,80	0,80	19,60	94	338
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		400	1,80	1,00	39,80	186	
ОБЕД	Борщ с картофелем с яйцом со смет,	300/20/10	5,22	9,81	16,62	188,01	83
	Котлеты из свинины	100	16,42	16,94	14,18	278	268
	Соус томатный	75	0,83	3,10	5,01	51,44	540
	Каша гречневая вязкая со слив, маслом	180/6	5,72	5,83	25,78	178,25	257
	Овощи натуральные соленые (помидоры)	110	1,21	0,11	1,76	14,3	70
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	22,86	86,92	349
	Хлеб пшеничный в/с	75	5,93	0,75	36,22	160,2	--
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	25,20	126	--
ИТОГО ЗА ОБЕД		1100	39,47	37,26	147,63	1083,12	
ПОЛДНИК	Сырники из творога	130	21,84	16,32	15,70	296,11	219
	Повидло фруктовое	25	0,00	0,00	12,50	50	-
	Кефир 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	106	386
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		355	27,64	21,32	36,20	452,11	
УЖИН	Рыба припущенная	100	22,56	16,51	0,33	240,39	227
	Пюре картофельное	180	3,71	5,76	24,48	164,7	312
	Фасоль овощная отварная (консерв,)	100	6,10	0,00	14,90	84	132
	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	--
ИТОГО ЗА УЖИН		660	38,17	23,33	78,01	674,35	
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:		3260	128,93	114,04	395,91	3129,76	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		3260	128,93	114,04	395,91	3129,76	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		3260	128,93	114,04	395,91	3129,76	

Зав.производством

Скрипцова М.А.

Калькулятор

Никитина Т.Н.