

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГКОУ РО Волгодонская школа-интернат

Белоусова Т.Я.

10.12.2023г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 7-11 лет

10.12.2023г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14
	Суп молочный с кукурузной крупой	200	3,74	4,54	31,62	182,16	121
	Чай с сахаром ,	200	0,20	0,00	10,02	39,82	628
	Хлеб пшеничный в/с	70	5,53	0,70	33,81	149,52	.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		480	9,55	12,49	75,58	437,6	
ЗАВТРАК 2	Мандарины свеж,	215	1,72	0,43	16,12	81,7	338
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		415	2,72	0,63	36,32	173,7	
ОБЕД	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,28	6,60	12,35	123,45	96
	Гуляш из отварной говядины	150	20,04	21,12	4,90	246	246
	Рагу из овощей	150	2,57	7,21	15,77	138,99	143
	Овощи натуральные соленые (помидоры)	75	0,83	0,08	1,20	9,75	70
	Компот из свежих яблок,	200	0,14	0,14	3,44	16,54	342
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,74	0,60	28,98	128,16	--
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	16,80	84	--
ИТОГО ЗА ОБЕД		925	33,32	36,23	83,44	746,89	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные	100	14,83	7,04	13,76	178	218
	Чай с лимоном,	200	0,26	0,00	10,20	41,96	377
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	15,09	7,04	23,96	219,96	
УЖИН	Шницель рыбный натуральный	100	13,56	7,94	8,64	162	235
	Картофель отварной	150	2,86	4,30	23,01	142,35	310
	Овощи отварные (морковь)	75	0,97	0,08	5,18	26,25	315
	Кофейный напиток с молоком ,	200	3,58	4,12	22,96	143,6	380
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	16,80	84	--
ИТОГО ЗА УЖИН		565	23,69	16,92	76,59	558,2	
УЖИН 2	Кисель из сока плодового	180	0,29	0,05	12,49	53,01	359
ИТОГО ЗА УЖИН 2		180	0,29	0,05	12,49	53,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2865	84,66	73,36	308,38	2189,36	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2865	84,66	73,36	308,38	2189,36	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2865	84,66	73,36	308,38	2189,36	

Зав.производством

Скрипцова М.А.

Калькулятор

Никитина Т.Н.