

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГКОУ РО Волгодонская школа-интернат

Белюсова Т.Я.
12.12.2023г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 12 лет и старше

12.12.2023г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
ЗАВТРАК	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 кукурузная со слив,маслом	250/10	7,85	10,97	49,12	326,03	182
	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		555	18,60	28,45	93,36	691,36	
ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие	140	0,56	0,56	13,72	65,8	338
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		340	1,56	0,76	33,92	157,8	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками со смет,	300/10	6,21	8,70	31,20	228,21	108
	Бифштекс рубленый	106	26,37	27,35	0,48	353,34	86
	Рагу из овощей	180	3,08	8,66	18,92	166,79	143
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	13	70
	Компот из изюма	200	0,58	0,12	28,18	109,66	348
	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		1041	48,63	46,60	151,56	1199,92	
ПОЛДНИК	Котлета,запечённая в тесте	100	11,99	10,41	33,17	274	420
	Яблоки печеные(без сахара)	50	0,22	0,22	5,41	25,94	372
	Какао с молоком	200	4,06	3,54	7,58	78,6	382
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	16,27	14,17	46,16	378,54	
УЖИН	Сельдь (филе)	90	15,30	7,65	0,00	130,5	76
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,8	209
	Пюре картофельное	180	3,71	5,76	24,48	164,7	312
	Икра свекольная	75	1,40	5,70	8,45	90,89	35
	Кисель из яблок	200	0,12	0,10	18,82	75,34	352
	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		665	31,27	24,73	86,89	692,95	
УЖИН 2	Йогурт 2,5%	125	3,12	3,12	13,75	97,5	.
ИТОГО ЗА УЖИН 2		125	3,12	3,12	13,75	97,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3076	119,45	117,83	425,64	3218,07	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		3076	119,45	117,83	425,64	3218,07	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		3076	119,45	117,83	425,64	3218,07	

Зав.производством

Скрипцова М.А.

Калькулятор

Никитина Т.Н.