

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГКОУ РО Волгодонская школа-интернат

Белоусова Т.Я.
 13.11.2023г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 12 лет и старше

13.11.2023г

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------------------------|--|-------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 8 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Масло (порциями) | 15 | 0,12 | 10,88 | 0,19 | 99,15 | 14 |
| | Омлет натуральный | 159 | 16,04 | 17,90 | 2,85 | 236,91 | 210 |
| | Икра кабачковая консерв, | 110 | 1,25 | 7,32 | 7,73 | 101,37 | 50 |
| | Кофейный напиток с молоком , | 200 | 3,58 | 4,12 | 22,96 | 143,6 | 380 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 70 | 5,53 | 0,70 | 33,81 | 149,52 | . |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 574 | 31,16 | 46,82 | 67,54 | 803,35 | |
| ЗАВТРАК 2 | Апельсины свеж, | 175 | 1,57 | 0,35 | 14,18 | 75,25 | 338 |
| | Йогурт 2,5% | 125 | 3,12 | 3,12 | 13,75 | 97,5 | . |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 300 | 4,69 | 3,47 | 27,93 | 172,75 | |
| ОБЕД | Суп из овощей со смет, | 300/10 | 2,10 | 7,80 | 13,20 | 131,91 | 99 |
| | Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай) | 200 | 15,84 | 11,18 | 9,30 | 221,42 | 229 |
| | Пюре картофельное | 180 | 3,71 | 5,76 | 24,48 | 164,7 | 312 |
| | Овощи натуральные соленые (помидоры) | 100 | 1,10 | 0,10 | 1,60 | 13 | 70 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,06 | 0,00 | 22,86 | 86,92 | 349 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 110 | 8,69 | 1,10 | 53,13 | 234,96 | -- |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,08 | 0,72 | 25,20 | 126 | 1 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1150 | 35,58 | 26,66 | 149,77 | 978,91 | |
| ПОЛДНИК | Пирожки печеные из дрожжевого теста сдобные с повидлом | 100 | 5,50 | 4,99 | 59,23 | 304 | 406 |
| | Яблоки печеные(без сахара) | 50 | 0,22 | 0,22 | 5,41 | 25,94 | 372 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92 | 389 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 350 | 6,72 | 5,41 | 84,84 | 421,94 | |
| УЖИН | Биточки паровые из говядины | 110 | 15,84 | 13,86 | 10,45 | 201,85 | 281 |
| | 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 |
| | Капуста св, тушеная | 75 | 1,77 | 3,10 | 7,51 | 65,61 | 139 |
| | Чай с сахаром ,, | 200 | 0,40 | 0,00 | 10,06 | 41,72 | 628 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,08 | 0,72 | 25,20 | 126 | Н |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 700 | 28,64 | 26,61 | 84,01 | 664,87 | |
| УЖИН 2 | Кисель молочный | 200 | 4,06 | 3,50 | 22,52 | 137,22 | 361 |
| ИТОГО ЗА УЖИН 2 | | 200 | 4,06 | 3,50 | 22,52 | 137,22 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 3274 | 110,85 | 112,47 | 436,61 | 3179,04 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | 3274 | 110,85 | 112,47 | 436,61 | 3179,04 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | 3274 | 110,85 | 112,47 | 436,61 | 3179,04 | |

Зав.производством

Скрипцова М.А.

Калькулятор

Никитина Т.Н.