

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГКОУ РО Волгодонская школа-интернат

Белоусова Т.Я.

15.12.2023г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 12 лет и старше

15.12.2023г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 12							
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 ячневая со слив,маслом	250/10	9,20	11,10	49,57	334,17	182
	Какао с молоком сгущенным	200	3,66	2,60	25,08	138,4	383
	Хлеб пшеничный в/с	70	5,53	0,70	33,81	149,52	.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	23,15	31,18	108,65	794,04	
ЗАВТРАК 2	Мандарины свеж,	203	1,62	0,41	15,22	77,14	338
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		403	2,62	0,61	35,42	169,14	
ОБЕД	Борщ со св, капустой и картофелем со сметаной	300/10	2,91	7,74	17,97	153,27	82
	Тефтели 1-й вариант	120	14,50	13,02	14,42	233,9	278
	Соус томатный	75	0,83	3,10	5,01	51,44	540
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	309
	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	95	7,51	0,95	45,88	202,92	...
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	25,20	126	--
ИТОГО ЗА ОБЕД		1100	36,51	30,14	159,38	1035,9	
ПОЛДНИК	Сырники из творога	125	21,00	15,69	15,10	284,72	219
	Повидло фруктовое	20	0,00	0,00	10,00	40	-
	Кефир 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	106	386
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		345	26,80	20,69	33,10	430,72	
УЖИН	Рыба припущенная	100	14,57	1,11	0,33	89,48	227
	Картофель в молоке	180	4,21	4,46	23,69	151,92	311
	Горох овощной отварной (консерв.)	100	2,01	0,13	4,22	26	131
	Чай с сахаром ,,	200	0,40	0,00	10,06	41,72	628
	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	26,85	6,62	73,16	477,84	
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:		3263	121,73	94,24	419,31	3015,64	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		3263	121,73	94,24	419,31	3015,64	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		3263	121,73	94,24	419,31	3015,64	

Зав.производством

Скрипцова М.А.

Калькулятор

Никитина Т.Н.