

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГКОУ РО Волгодонская школа-интернат

Белоусова Т.Я.
 18.12.2023г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 7-11 лет

18.12.2023г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54,6	15
	Омлет натуральный	159	16,60	18,56	3,08	245,15	210
	Кукуруза отварная (консерв.)	75	1,65	0,30	8,40	43,5	133
	Кофейный напиток с молоком ,	180	3,22	3,71	20,66	129,24	380
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,50	24,15	106,8	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		489	28,98	34,74	56,42	645,39	
ЗАВТРАК 2	Мандарины свеж,	200	1,60	0,40	15,00	76	338
	Кондитерские изделия (зефир)	35	0,28	0,04	27,93	114,1	21
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		235	1,88	0,44	42,93	190,1	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми с птицей	250/25	10,00	9,78	16,63	196,77	102
	Рыба припущенная (минтай)	90	11,19	0,85	0,30	68,87	227
	Пюре картофельное	150	3,09	4,80	20,40	137,25	312
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	75	0,60	0,08	1,28	9,75	70
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	20,57	78,23	349
	Хлеб пшеничный в/с	70	5,53	0,70	33,81	149,52	--
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	16,80	84	1
ИТОГО ЗА ОБЕД		855	33,18	16,69	109,79	724,39	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста сдобные с повидлом	50	2,75	2,49	29,61	152	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		300	3,97	2,91	55,22	269,94
УЖИН	Котлеты из говядины	100	16,42	16,94	14,18	278	268
	Каша пшеничная вязкая со слив, маслом	150/5	4,80	4,04	26,54	154,89	257
	Капуста свежая тушеная	75	1,53	2,76	5,92	57,75	139
	Чай с сахаром,	200	0,20	0,00	15,02	58,76	628
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	16,80	84	--
ИТОГО ЗА УЖИН		565	25,67	24,22	78,46	633,4	
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:		2644	99,48	84,00	352,42	2571,22	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2644	99,48	84,00	352,42	2571,22	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2644	99,48	84,00	352,42	2571,22	

Зав.производством

Скрипцова М.А.

Калькулятор

Никитина Т.Н.