

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГКОУ РО Волгодонская школа-интернат

Белоусова Т.Я.

20.12.2023г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 7-11 лет

20.12.2023г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
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
	Каша жидкая молочная из гречневой крупы со слив, маслом	200/10	9,10	13,00	35,18	295	183
	Чай с сахаром ,	200	0,20	0,00	10,02	39,82	628
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,50	24,15	106,8	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		475	16,81	25,17	69,48	562,32	
ЗАВТРАК 2	Мандарины свеж,	200	1,60	0,40	15,00	76	338
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		400	2,60	0,60	35,20	168	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	250	3,55	4,60	18,80	144,25	108
	Жаркое по-домашнему	200	24,16	21,10	17,28	355,02	259
	Салат из квашеной капусты	75	1,20	3,82	6,18	64,97	47
	Компот из изюма	180	0,52	0,11	25,36	98,69	348
	Хлеб пшеничный в/с	80	6,32	0,80	38,64	170,88	--
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	16,80	84	--
ИТОГО ЗА ОБЕД		825	38,47	30,91	123,06	917,81	
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	50	3,90	3,06	23,90	139	429
	Яблоки печенье(без сахара)	50	0,22	0,22	5,41	25,94	372
	Кофейный напиток на молоке	180	2,05	1,91	11,95	71,8	637
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	6,17	5,19	41,26	236,74	
УЖИН	Сельдь (филе)	85	14,45	7,22	0,00	123,25	76
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,8	209
	Картофель отварной	150	2,86	4,30	23,01	142,35	310
	Фасоль овощная отварная (консерв.)	75	4,57	0,00	11,17	63	132
	Компот из свежих яблок,	200	0,14	0,14	3,44	16,54	342
	Хлеб пшеничный в/с	20	1,58	0,20	9,66	42,72	---
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	16,80	84	--
ИТОГО ЗА УЖИН		610	31,40	16,94	64,36	534,66	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	6,00	5,00	20,00	150	386
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	6,00	5,00	20,00	150	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2790	101,45	83,81	353,36	2569,53	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2790	101,45	83,81	353,36	2569,53	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2790	101,45	83,81	353,36	2569,53	

Зав.производством

Скрипцова М.А.

Калькулятор

Никитина Т.Н.