

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГКОУ РО Волгодонская школа-интернат

Белоусова Т.Я.

21.12.2023г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 7-11 лет

21.12.2023г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14
	Каша жидкая молочная пшеничная со слив, маслом	200/10	8,06	10,20	39,16	272,84	172
	Какао с молоком сгущенным	180	3,29	2,34	22,57	124,56	383
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,50	24,15	106,8	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	15,38	20,29	86,01	570,3	
ЗАВТРАК 2	Йогурт 2,5%	125	3,12	3,12	13,75	97,5	.
	Яблоки свежие	190	0,76	0,76	18,62	89,3	338
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		515	4,88	4,08	52,57	278,8	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой с рыб. прод,	250/25	7,05	3,55	19,92	139,48	101
	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185	255
	Макаронные изделия отварные со слив,маслом	150	5,52	4,51	26,44	168,45	309
	Кукуруза отварная (консерв,)	75	1,65	0,30	8,40	43,5	133
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	20,57	78,23	349
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,74	0,60	28,98	128,16	--
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	16,80	84	--
ИТОГО ЗА ОБЕД		855	34,99	20,67	124,63	826,82	
ПОЛДНИК	Омлет с сыром	110	14,19	16,28	1,90	212	211
	Икра кабачковая консерв,	50	0,57	3,33	3,52	46,08	50
	Чай с молоком	200	1,56	1,62	10,58	64,22	378
	Хлеб пшеничный в/с	20	1,58	0,20	9,66	42,72	----
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	17,90	21,43	25,66	365,02	
УЖИН	Птица отварная	75	14,62	12,90	0,25	175,59	121
	Рагу из овощей	150	2,57	7,21	15,77	138,99	143
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	75	0,60	0,08	1,28	9,75	70
	Кисель из яблок	180	0,11	0,09	16,94	67,81	352
	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		540	22,20	20,96	60,70	518,86	
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:		2930	101,35	92,43	369,57	2709,8	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2930	101,35	92,43	369,57	2709,8	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2930	101,35	92,43	369,57	2709,8	

Зав.производством

Скрипцова М.А.

Калькулятор

Никитина Т.Н.