

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГКОУ РО Волгодонская школа-интернат

Белоусова Т.Я.

22.12.2023г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 12 лет и старше

22.12.2023г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
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 из манной крупы со слив, маслом	250/10	7,62	11,60	40,43	297,25	181
	Чай с лимоном,	200	0,46	0,00	10,24	43,86	377
	Лаваш	75	7,58	1,82	48,74	241,21	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	20,42	30,20	99,60	754,27	
ЗАВТРАК 2	Мандарины св.	200	0,76	0,76	18,62	89,3	338
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		400	1,76	0,96	38,82	181,3	
ОБЕД	Борщ с картофелем с яйцом со смет,	300/20/10	5,22	9,81	16,62	188,01	83
	Котлеты из свинины	100	16,42	16,94	14,18	278	268
	Соус томатный	75	0,83	3,10	5,01	51,44	540
	Каша гречневая вязкая со слив, маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,54	257
	Овощи натуральные соленые (помидоры)	100	1,10	0,10	1,60	13	70
	Компот из изюма	200	0,58	0,12	28,18	109,66	348
	Лаваш	75	7,58	1,82	48,74	241,21	2
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,60	21,00	105	--
ИТОГО ЗА ОБЕД		1050	39,90	37,35	156,81	1134,86	
ПОЛДНИК	Сырники из творога	100	16,80	12,55	12,08	227,78	219
	Повидло фруктовое	30	0,00	0,00	15,00	60	-
	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	6,00	5,00	20,00	150	386
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	22,80	17,55	47,08	437,78	
УЖИН	Рыба припущенная (минтай)	100	14,57	1,11	0,33	89,48	227
	Пюре картофельное	180	3,71	5,76	24,48	164,7	312
	Фасоль овощная отварная (консерв.)	100	6,10	0,00	14,90	84	132
	Компот из свежих яблок,	200	0,14	0,14	3,44	16,54	342
	Лаваш	75	7,58	1,82	48,74	241,21	2
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,60	21,00	105	--
ИТОГО ЗА УЖИН		705	35,50	9,43	112,89	700,93	
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:		3245	126,18	100,49	464,80	3317,14	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		3245	126,18	100,49	464,80	3317,14	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		3245	126,18	100,49	464,80	3317,14	

Зав.производством

Скрипцова М.А.

Калькулятор

Никитина Т.Н.