

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГКОУ РО Волгодонская школа-интернат

Белоусова Т.Я.
24.12.2023г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 7-11 лет

24.12.2023г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14
	Суп молочный с кукурузной крупой	200	3,74	4,54	31,62	182,16	121
	Кофейный напиток с молоком ,	180	3,22	3,71	20,66	129,24	380
	Лаваш	50	5,05	1,21	32,49	160,81	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	12,09	16,71	84,90	538,31	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,00	0,20	20,20	92	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	2,03	5,38	15,95	120,28	96
	Гуляш из отварной говядины	150	20,04	21,12	4,90	246	246
	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
	Компот из свежих яблок,	200	0,14	0,14	3,44	16,54	342
	Лаваш	50	5,05	1,21	32,49	160,81	2
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	16,80	84	--
ИТОГО ЗА ОБЕД		915	33,15	35,62	90,63	776,37	
ПОЛДНИК	Яблоки свежие	220	0,88	0,88	21,56	103,4	338
	Чай с лимоном,	200	0,26	0,00	10,20	41,96	377
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		420	1,14	0,88	31,76	145,36	
УЖИН	Шницель рыбный натуральный	100	13,56	7,94	8,64	162	235
	Картофель отварной	150	2,86	4,30	23,01	142,35	310
	Горох овощной отварной (консерв.)	120	2,41	0,16	5,06	31,2	131
	Кисель из сока плодового	180	0,29	0,05	12,49	53,01	359
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	16,80	84	--
ИТОГО ЗА УЖИН		590	21,84	12,93	66,00	472,56	
УЖИН 2	Йогурт 2,5%	125	3,12	3,12	13,75	97,5	
ИТОГО ЗА УЖИН 2		125	3,12	3,12	13,75	97,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2690	72,34	69,46	307,24	2122,1	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2690	72,34	69,46	307,24	2122,1	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2690	72,34	69,46	307,24	2122,1	

Зав.производством

Скрипцова М.А.

Калькулятор

Никитина Т.Н.