

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГКОУ РО Волгодонская школа-интернат

Белоусова Т.Я.
01.02.2024г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 12 лет и старше

01.02.2024г

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------------------------|---|-------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 4 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Масло (порциями) | 15 | 0,12 | 10,88 | 0,19 | 99,15 | 14 |
| | Каша жидкая молочная пшеничная со слив,маслом | 250/10 | 10,05 | 10,92 | 48,92 | 324,52 | 182 |
| | Какао с молоком сгущенным | 200 | 3,66 | 2,60 | 25,08 | 138,4 | 383 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 70 | 5,53 | 0,70 | 33,81 | 149,52 | . |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 535 | 19,36 | 25,10 | 108,00 | 711,59 | |
| ЗАВТРАК 2 | Кондитерские изделия (сушка) | 43 | 3,70 | 2,19 | 30,87 | 159,1 | 20 |
| | Яблоки свежие | 185 | 0,74 | 0,74 | 18,13 | 86,95 | 338 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92 | 389 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 428 | 5,44 | 3,13 | 69,20 | 338,05 | |
| ОБЕД | Суп картофельный с крупой с рыб. прод, | 300/30 | 7,44 | 4,23 | 23,19 | 163,62 | 101 |
| | Печень по-строгановски | 150 | 19,89 | 16,84 | 5,28 | 277,5 | 255 |
| | Макаронные изделия отварные со слив,маслом | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | 309 |
| | Салат из квашеной капусты | 105 | 1,68 | 5,35 | 8,65 | 90,96 | 47 |
| | Компот из изюма | 200 | 0,58 | 0,12 | 28,18 | 109,66 | 348 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 80 | 6,32 | 0,80 | 38,64 | 170,88 | -- |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,08 | 0,72 | 25,20 | 126 | -- |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1075 | 46,61 | 33,48 | 160,87 | 1140,76 | |
| ПОЛДНИК | Омлет с сыром | 110 | 14,19 | 16,28 | 1,90 | 212 | 211 |
| | Икра кабачковая консерв, | 75 | 0,85 | 4,99 | 5,27 | 69,11 | 50 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,76 | 1,62 | 10,62 | 66,14 | 378 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 64,08 | ---- |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 415 | 19,17 | 23,19 | 32,28 | 411,33 | |
| УЖИН | Птица отварная | 100 | 19,50 | 17,20 | 0,33 | 234,12 | 121 |
| | Рагу из овощей | 180 | 3,08 | 8,66 | 18,92 | 166,79 | 143 |
| | Горох овощной отварной (консерв,) | 100 | 2,01 | 0,13 | 4,22 | 26 | 131 |
| | Кисель из яблок | 200 | 0,12 | 0,10 | 18,82 | 75,34 | 352 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 42,72 | --- |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,08 | 0,72 | 25,20 | 126 | -- |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 660 | 30,37 | 27,01 | 77,15 | 670,97 | |
| УЖИН 2 | Кефир 2,5% | 185 | 5,37 | 4,62 | 7,40 | 98,05 | 386 |
| ИТОГО ЗА УЖИН 2 | | 185 | 5,37 | 4,62 | 7,40 | 98,05 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 3298 | 126,32 | 116,53 | 454,90 | 3370,75 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | 3298 | 126,32 | 116,53 | 454,90 | 3370,75 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | 3298 | 126,32 | 116,53 | 454,90 | 3370,75 | |

Зав.производством

Скрипцова М.А.

Калькулятор

Никитина Т.Н.