

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГКОУ РО Волгодонская школа-интернат

Белоусова Т.Я.

02.02.2024г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 12 лет и старше

02.02.2024г

| 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 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 70 | 5,53 | 0,70 | 33,81 | 149,52 | . |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 555 | 18,37 | 29,08 | 84,67 | 662,58 | |
| ЗАВТРАК 2 | Мандарины свеж, | 185 | 1,48 | 0,37 | 13,88 | 70,3 | 338 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92 | 389 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 385 | 2,48 | 0,57 | 34,08 | 162,3 | |
| 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 | 180/6 | 5,72 | 5,83 | 25,78 | 178,25 | 257 |
| | Овощи натуральные соленые (помидоры) | 112 | 1,23 | 0,11 | 1,79 | 14,56 | 70 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,06 | 0,00 | 22,86 | 86,92 | 349 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 75 | 5,93 | 0,75 | 36,22 | 160,2 | -- |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,08 | 0,72 | 25,20 | 126 | -- |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1102 | 39,49 | 37,26 | 147,66 | 1083,38 | |
| ПОЛДНИК | Сырники из творога | 120 | 20,16 | 15,06 | 14,50 | 273,34 | 219 |
| | Молоко сгущенное | 20 | 1,44 | 1,70 | 11,10 | 65,6 | 11 |
| | Кисломолочный напиток "Снежок" | 200 | 6,00 | 5,00 | 20,00 | 150 | 386 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 340 | 27,60 | 21,76 | 45,60 | 488,94 | |
| УЖИН | Рыба припущенная | 100 | 22,56 | 16,51 | 0,33 | 240,39 | 227 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,09 | 4,80 | 20,40 | 137,25 | 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 |
| | 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 | | 630 | 37,55 | 22,37 | 73,93 | 646,9 | |
| 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: | | 3212 | 131,29 | 116,04 | 395,54 | 3152,1 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | 3212 | 131,29 | 116,04 | 395,54 | 3152,1 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | 3212 | 131,29 | 116,04 | 395,54 | 3152,1 | |

Зав.производством

Скрипцова М.А.

Калькулятор

Никитина Т.Н.