

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГКОУ РО Волгодонская школа-интернат

Белоусова Т.Я.
18.02.2024г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 7-11 лет

18.02.2024г

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
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,8	209
	Суп молочный с кукурузной крупой	200	3,74	4,54	31,62	182,16	121
	Кофейный напиток на молоке	180	2,05	1,91	11,95	71,8	637
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,50	24,15	106,8	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		480	14,90	18,80	68,13	489,66	
ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,5	338
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		350	1,60	0,80	34,90	162,5	
ОБЕД	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,28	6,60	12,35	123,45	96
	Гуляш из отварной говядины	160	21,38	22,53	5,23	262,4	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 смеси сухофруктов,	180	0,05	0,00	2,61	10,01	349
	Хлеб пшеничный в/с	80	6,32	0,80	38,64	170,88	--
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	16,80	84	--
ИТОГО ЗА ОБЕД		935	35,92	37,70	92,68	799,48	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные	170	25,21	11,97	23,39	302,6	218
	Сметана 15%	28	0,73	4,20	0,81	44,8	-
	Чай с сахаром ,	200	0,20	0,00	10,02	39,82	628
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		398	26,14	16,17	34,22	387,22	
УЖИН	Шницель рыбный натуральный	100	13,56	7,94	8,64	162	235
	Картофель в молоке	150	3,51	3,72	19,74	126,6	311
	Овощи отварные (морковь)	75	0,97	0,08	5,18	26,25	315
	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		545	21,05	12,27	62,85	451,86	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток "Снежок"	210	6,30	5,25	21,00	157,5	386
ИТОГО ЗА УЖИН 2		210	6,30	5,25	21,00	157,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2918	105,91	90,99	313,78	2448,22	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2918	105,91	90,99	313,78	2448,22	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2918	105,91	90,99	313,78	2448,22	

Зав.производством

Скрипцова М.А.

Калькулятор

Никитина Т.Н.