

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГКОУ РО Волгодонская школа-интернат

Белоусова Т.Я.
21.02.2024г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 12 лет и старше

21.02.2024г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,19	99,15	14
	Сыр (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	109,2	15
	Каша жидкая молочная кукурузная со слив,маслом	250/10	7,85	10,97	49,12	326,03	182
	Чай с сахаром ,,	200	0,40	0,00	10,06	41,72	628
	Хлеб пшеничный в/с	70	5,53	0,70	33,81	149,52	.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		565	20,86	31,40	93,18	725,62	
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	Суп картофельный с клецками	300	4,26	5,52	22,56	173,1	108
	Бифштекс рубленый	83	20,65	21,41	0,37	276,67	266
	Рагу из овощей	180	3,08	8,66	18,92	166,79	143
	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
	Хлеб пшеничный в/с	95	7,51	0,95	45,88	202,92	--
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	25,20	126	--
ИТОГО ЗА ОБЕД		1018	41,26	37,48	142,71	1068,14	
ПОЛДНИК	Котлета,запечённая в тесте	100	11,99	10,41	33,17	274	420
	Яблоки печеные(без сахара)	40	0,18	0,18	4,33	20,76	372
	Какао с молоком	200	4,06	3,54	7,58	78,6	382
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		340	16,23	14,13	45,08	373,36	
УЖИН	Сельдь (филе)	90	15,30	7,65	0,00	130,5	76
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,8	209
	Пюре картофельное	150	3,09	4,80	20,40	137,25	312
	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	31,26	18,20	78,58	600,61	
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:		3093	115,21	104,90	407,38	3027,53	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		3093	115,21	104,90	407,38	3027,53	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		3093	115,21	104,90	407,38	3027,53	

Зав.производством

Скрипцова М.А.

Калькулятор

Никитина Т.Н.