

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГКОУ РО Волгодонская школа-интернат

Белоусова Т.Я.

06.03.2024г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 12 лет и старше

06.03.2024г

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)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	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		555	18,54	28,45	93,18	689,22	
ЗАВТРАК 2	Мандарины свеж,	187	1,50	0,37	14,02	71,06	338
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		387	2,50	0,57	34,22	163,06	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	300	4,26	5,52	22,56	173,1	108
	Бифштекс рубленый	90	22,39	23,22	0,40	300,01	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		1025	43,00	39,29	142,74	1091,48	
ПОЛДНИК	Котлета,запечённая в тесте	100	11,99	10,41	33,17	274	420
	Яблоки печеные(без сахара)	50	0,22	0,22	5,41	25,94	372
	Какао с молоком	200	4,06	3,54	7,58	78,6	382
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	16,27	14,17	46,16	378,54	
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
	Фасоль овощная отварная (консерв.)	100	6,10	0,00	14,90	84	132
	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	35,35	18,07	89,26	658,61	
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:		3102	118,78	103,67	419,31	3078,41	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		3102	118,78	103,67	419,31	3078,41	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		3102	118,78	103,67	419,31	3078,41	

Зав.производством

Скрипцова М.А.

Калькулятор

Никитина Т.Н.