

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГКОУ РО Волгодонская школа-интернат

Белоусова Т.Я.

08.03.2024г.

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 7-11 лет

08.03.2024г

| Прием пищи                         | Наименование блюда                            | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                                    |   |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| <b>День 12</b>                     |   |             |                  |              |               |                         |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>                     | Масло (порциями)                              | 10          | 0,08             | 7,25         | 0,13          | 66,1                    | 14          |
|                                    | Сыр (порциями)                                | 15          | 3,48             | 4,42         | 0,00          | 54,6                    | 15          |
|                                    | Каша жидкая молочная ячневая со слив,маслом   | 200/10      | 7,38             | 10,32        | 39,70         | 280,56                  | 182         |
|                                    | Какао с молоком сгущенным                     | 180         | 3,29             | 2,34         | 22,57         | 124,56                  | 383         |
|                                    | Хлеб пшеничный в/с                            | 50          | 3,95             | 0,50         | 24,15         | 106,8                   | 1           |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>            |   | <b>455</b>  | <b>18,18</b>     | <b>24,83</b> | <b>86,55</b>  | <b>632,62</b>           |             |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>                   | Мандарины свеж,                               | 184         | 1,47             | 0,37         | 13,80         | 69,92                   | 338         |
|                                    | Сок фруктовый                                 | 200         | 1,00             | 0,20         | 20,20         | 92                      | 389         |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>          |   | <b>384</b>  | <b>2,47</b>      | <b>0,57</b>  | <b>34,00</b>  | <b>161,92</b>           |             |
| <b>ОБЕД</b>                        | Борщ со св, капустой и картофелем со сметаной | 250/10      | 2,62             | 6,73         | 15,62         | 133,55                  | 82          |
|                                    | Тефтели 1-й вариант                           | 120         | 14,50            | 13,02        | 14,42         | 233,9                   | 278         |
|                                    | Соус томатный                                 | 75          | 0,83             | 3,10         | 5,01          | 51,44                   | 540         |
|                                    | Макаронные изделия отварные                   | 150         | 5,52             | 4,51         | 26,44         | 168,45                  | 309         |
|                                    | Овощи натуральные соленые (огурцы)            | 75          | 0,60             | 0,08         | 1,28          | 9,75                    | 70          |
|                                    | Компот из смеси сухофруктов                   | 180         | 0,05             | 0,00         | 20,57         | 78,23                   | 349         |
|                                    | Хлеб пшеничный в/с                            | 65          | 5,14             | 0,65         | 31,39         | 138,84                  | ...         |
|                                    | Хлеб ржано-пшеничный                          | 40          | 2,72             | 0,48         | 16,80         | 84                      | --          |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>               |   | <b>955</b>  | <b>31,98</b>     | <b>28,57</b> | <b>131,53</b> | <b>898,16</b>           |             |
| <b>ПОЛДНИК</b>                     | Сырники из творога                            | 135         | 22,68            | 16,94        | 16,31         | 307,5                   | 219         |
|                                    | Повидло фруктовое                             | 20          | 0,00             | 0,00         | 10,00         | 40                      | -           |
|                                    | Кефир 2,5%                                    | 200         | 5,80             | 5,00         | 8,00          | 106                     | 386         |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>            |   | <b>355</b>  | <b>28,48</b>     | <b>21,94</b> | <b>34,31</b>  | <b>453,5</b>            |             |
| <b>УЖИН</b>                        | Рыба припущенная (минтай)                     | 100         | 14,57            | 1,11         | 0,33          | 89,48                   | 227         |
|                                    | Картофель в молоке                            | 150         | 3,51             | 3,72         | 19,74         | 126,6                   | 311         |
|                                    | Овощи отварные (свекла)                       | 75          | 1,12             | 0,08         | 6,60          | 31,5                    | 315         |
|                                    | Чай с лимоном,                                | 200         | 0,26             | 0,00         | 10,20         | 41,96                   | 377         |
|                                    | Хлеб пшеничный в/с                            | 20          | 1,58             | 0,20         | 9,66          | 42,72                   | ---         |
|                                    | Хлеб ржано-пшеничный                          | 40          | 2,72             | 0,48         | 16,80         | 84                      | H           |
| <b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>               |   | <b>585</b>  | <b>23,76</b>     | <b>5,59</b>  | <b>63,33</b>  | <b>416,26</b>           |             |
| <b>УЖИН 2</b>                      | Молоко питьевое пастер,                       | 200         | 5,80             | 5,00         | 9,60          | 108                     | 385         |
| <b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>             |   | <b>200</b>  | <b>5,80</b>      | <b>5,00</b>  | <b>9,60</b>   | <b>108</b>              |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |   | <b>2934</b> | <b>110,67</b>    | <b>86,50</b> | <b>359,32</b> | <b>2670,46</b>          |             |
| <b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>       |   | <b>2934</b> | <b>110,67</b>    | <b>86,50</b> | <b>359,32</b> | <b>2670,46</b>          |             |
| <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b> |   | <b>2934</b> | <b>110,67</b>    | <b>86,50</b> | <b>359,32</b> | <b>2670,46</b>          |             |

Зав.производством

Скрипцова М.А.

Калькулятор

Никитина Т.Н.