

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГКОУ РО Волгодонская школа-интернат

Белоусова Т.Я.

10.03.2024г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 7-11 лет

10.03.2024г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 14							
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14
	Суп молочный с рисовой крупой	210	3,07	3,89	16,86	118,61	121
	Кофейный напиток с молоком ,	180	3,22	3,71	20,66	129,24	380
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,50	24,15	106,8	.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	10,32	15,35	61,80	420,75	
ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие	184	0,74	0,74	18,03	86,48	338
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		384	1,74	0,94	38,23	178,48	
ОБЕД	Борщ с картофелем с яйцом со смет,	250/20/10	5,27	9,00	18,70	176,6	83
	Гуляш из отварной говядины	200	26,72	28,16	6,54	328	246
	Макаронные изделия отварные со слив,маслом	150	5,52	4,51	26,44	168,45	309
	Овощи отварные (морковь)	75	0,97	0,08	5,18	26,25	315
	Компот из свежих яблок,	200	0,14	0,14	3,44	16,54	342
	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		995	47,66	43,17	115,74	970,72	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные	200	29,66	14,08	27,52	356	218
	Сметана 15%	27	0,70	4,05	0,78	43,2	-
	Чай с сахаром ,	200	0,20	0,00	10,02	39,82	628
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		427	30,56	18,13	38,32	439,02	
УЖИН	Шницель рыбный натуральный	100	13,56	7,94	8,64	162	235
	Картофель отварной	150	2,86	4,30	23,01	142,35	310
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	75	0,60	0,08	1,28	9,75	70
	Кисель из яблок	180	0,11	0,09	16,94	67,81	352
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	16,80	84	--
	ИТОГО ЗА УЖИН		545	19,85	12,89	66,67	465,91
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:		2926	113,25	93,60	334,51	2572,38	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2926	113,25	93,60	334,51	2572,38	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2926	113,25	93,60	334,51	2572,38	

Зав.производством

Скрипцова М.А.

Калькулятор

Никитина Т.Н.