

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГКОУ РО Волгодонская школа-интернат

Белоусова Т.Я.
17.03.2024г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 12 лет и старше

17.03.2024г

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 7 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Масло (порциями) | 15 | 0,12 | 10,88 | 0,19 | 99,15 | 14 |
| | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,8 | 209 |
| | Суп молочный с кукурузной крупой | 250 | 4,68 | 5,67 | 39,53 | 227,7 | 121 |
| | Кофейный напиток с молоком , | 200 | 3,58 | 4,12 | 22,96 | 143,6 | 380 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 70 | 5,53 | 0,70 | 33,81 | 149,52 | . |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 575 | 18,99 | 25,97 | 96,77 | 682,77 | |
| ЗАВТРАК 2 | Мандарины свеж, | 190 | 1,52 | 0,38 | 14,25 | 72,2 | 338 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92 | 389 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 390 | 2,52 | 0,58 | 34,45 | 164,2 | |
| ОБЕД | Рассольник ленинградский со сметаной | 300/10 | 2,73 | 7,92 | 14,82 | 148,14 | 96 |
| | Гуляш из отварной говядины | 130 | 17,37 | 18,30 | 4,25 | 213,2 | 246 |
| | Макаронные изделия отварные со слив,маслом | 150 | 5,52 | 4,51 | 26,44 | 168,45 | 309 |
| | Овощи натуральные соленые (огурцы) | 125 | 1,00 | 0,13 | 2,13 | 16,25 | 70 |
| | Компот из смеси сухофруктов, | 200 | 0,06 | 0,00 | 2,90 | 11,12 | 349 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 110 | 8,69 | 1,10 | 53,13 | 234,96 | -- |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,08 | 0,72 | 25,20 | 126 | 1 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1075 | 39,45 | 32,68 | 128,87 | 918,12 | |
| ПОЛДНИК | Вареники ленивые отварные | 180 | 26,69 | 12,67 | 24,77 | 320,4 | 218 |
| | Сметана 15% | 26 | 0,68 | 3,90 | 0,75 | 41,6 | - |
| | Чай с сахаром ,, | 200 | 0,40 | 0,00 | 10,06 | 41,72 | 628 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 406 | 27,77 | 16,57 | 35,58 | 403,72 | |
| УЖИН | Шницель рыбный натуральный | 120 | 16,27 | 9,53 | 10,37 | 194,4 | 235 |
| | Картофель отварной | 150 | 2,86 | 4,30 | 23,01 | 142,35 | 310 |
| | Овощи отварные (морковь) | 100 | 1,30 | 0,10 | 6,90 | 35 | 315 |
| | Кисель из сока плодового | 200 | 0,32 | 0,06 | 13,88 | 58,9 | 359 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,08 | 0,72 | 25,20 | 126 | 1 |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 630 | 24,83 | 14,71 | 79,36 | 556,65 | |
| УЖИН 2 | Кисломолочный напиток "Снежок" | 200 | 6,00 | 5,00 | 20,00 | 150 | 386 |
| ИТОГО ЗА УЖИН 2 | | 200 | 6,00 | 5,00 | 20,00 | 150 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 3276 | 119,56 | 95,51 | 395,03 | 2875,46 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | 3276 | 119,56 | 95,51 | 395,03 | 2875,46 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | 3276 | 119,56 | 95,51 | 395,03 | 2875,46 | |

Зав.производством

Скрипцова М.А.

Калькулятор

Никитина Т.Н.