

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГКОУ РО Волгодонская школа-интернат

Белоусова Т.Я.
18.03.2024г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 12 лет и старше

18.03.2024г

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------------------------|--|-------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 8 | | | | | | | |
| 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 |
| | Омлет натуральный | 159 | 16,60 | 18,56 | 3,08 | 245,15 | 210 |
| | Икра кабачковая консерв, | 105 | 1,20 | 6,98 | 7,38 | 96,76 | 50 |
| | Кофейный напиток с молоком , | 200 | 3,58 | 4,12 | 22,96 | 143,6 | 380 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 90 | 5,53 | 0,70 | 33,81 | 149,52 | . |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 569 | 31,67 | 47,14 | 67,42 | 806,98 | |
| ЗАВТРАК 2 | Мандарины свеж, | 187 | 1,50 | 0,37 | 14,02 | 71,06 | 338 |
| | Йогурт 2,5% | 125 | 3,12 | 3,12 | 13,75 | 97,5 | . |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 312 | 4,62 | 3,49 | 27,77 | 168,56 | |
| ОБЕД | Суп из овощей со смет, | 300/10 | 2,10 | 7,80 | 13,20 | 131,91 | 99 |
| | Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай) | 200 | 15,84 | 11,18 | 9,30 | 221,42 | 229 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,09 | 4,80 | 20,40 | 137,25 | 312 |
| | Овощи натуральные соленые (огурцы) | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 13 | 70 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,06 | 0,00 | 22,86 | 86,92 | 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 | -- |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1120 | 34,66 | 25,70 | 145,79 | 951,46 | |
| ПОЛДНИК | Пирожки печеные из дрожжевого теста сдобные с повидлом | 100 | 5,50 | 4,99 | 59,23 | 304 | 406 |
| | Яблоки печеные(без сахара) | 50 | 0,22 | 0,22 | 5,41 | 25,94 | 372 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92 | 389 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 350 | 6,72 | 5,41 | 84,84 | 421,94 | |
| УЖИН | Печень по-строгановски | 150 | 19,89 | 16,84 | 5,28 | 277,5 | 255 |
| | Каша гречневая вязкая со слив, маслом | 150/5 | 4,77 | 4,86 | 21,48 | 148,54 | 257 |
| | Капуста св, тушенная | 75 | 1,77 | 3,10 | 7,51 | 65,61 | 139 |
| | Чай с сахаром , | 200 | 0,40 | 0,00 | 10,06 | 41,72 | 628 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,08 | 0,72 | 25,20 | 126 | -- |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 635 | 30,91 | 25,52 | 69,53 | 659,37 | |
| УЖИН 2 | Кисель молочный | 200 | 4,06 | 3,50 | 22,52 | 137,22 | 361 |
| ИТОГО ЗА УЖИН 2 | | 200 | 4,06 | 3,50 | 22,52 | 137,22 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 3186 | 112,64 | 110,76 | 417,87 | 3145,53 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | 3186 | 112,64 | 110,76 | 417,87 | 3145,53 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | 3186 | 112,64 | 110,76 | 417,87 | 3145,53 | |

Зав.производством

Скрипцова М.А.

Калькулятор

Никитина Т.Н.