

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГКОУ РО Волгодонская школа-интернат

Белоусова Т.Я.

19.03.2024г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 12 лет и старше

19.03.2024г

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------------------------|--|-------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 9 | | | | | | | |
| 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 пшённная со слив,маслом | 250/10 | 9,45 | 12,02 | 46,88 | 333,03 | 182 |
| | Чай с лимоном, | 200 | 0,46 | 0,00 | 10,24 | 43,86 | 377 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 70 | 5,53 | 0,70 | 33,81 | 149,52 | . |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 555 | 20,20 | 29,50 | 91,12 | 698,36 | |
| ЗАВТРАК 2 | Кондитерские изделия(печенье) | 44 | 3,26 | 4,14 | 32,16 | 179,08 | 19 |
| | Яблоки свежие | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,5 | 338 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92 | 389 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 394 | 4,86 | 4,94 | 67,06 | 341,58 | |
| ОБЕД | Щи из свежей капусты с картофелем,с отвар,мясом со смет, | 300/30/10 | 12,09 | 13,80 | 13,89 | 229,11 | 88 |
| | Плов из птицы | 300 | 21,27 | 13,41 | 54,69 | 447,9 | 291 |
| | Икра свекольная | 75 | 1,78 | 7,65 | 17,15 | 138,98 | 75 |
| | 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 | | 1045 | 47,97 | 36,68 | 186,92 | 1263,87 | |
| ПОЛДНИК | Запеканка из творога | 110 | 12,99 | 13,56 | 15,18 | 233,95 | 223 |
| | Повидло фруктовое | 20 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 40 | - |
| | Кефир 2,5% | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 106 | 386 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 330 | 18,79 | 18,56 | 33,18 | 379,95 | |
| УЖИН | Биточки паровые из говядины | 100 | 14,40 | 12,60 | 9,50 | 183,5 | 281 |
| | 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 |
| | Кукуруза отварная (консерв,) | 100 | 2,20 | 0,40 | 11,20 | 58 | 133 |
| | Компот из свежих яблок, | 200 | 0,14 | 0,14 | 3,44 | 16,54 | 342 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,08 | 0,72 | 25,20 | 126 | -- |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 685 | 27,17 | 21,47 | 80,79 | 603,93 | |
| УЖИН 2 | Молоко питьевое пастер, | 150 | 4,35 | 3,75 | 7,20 | 81 | 385 |
| ИТОГО ЗА УЖИН 2 | | 150 | 4,35 | 3,75 | 7,20 | 81 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 3159 | 123,34 | 114,90 | 466,27 | 3368,69 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | 3159 | 123,34 | 114,90 | 466,27 | 3368,69 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | 3159 | 123,34 | 114,90 | 466,27 | 3368,69 | |

Зав.производством

Скрипцова М.А.

Калькулятор

Никитина Т.Н.