

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГКОУ РО Волгодонская школа-интернат

Белоусова Т.Я.
20.03.2024г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория: Дети 7-11 лет

20.03.2024г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
ЗАВТРАК	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 кукурузная со слив,маслом	200/10	6,30	10,22	39,32	274,04	182
	Чай с лимоном,	200	0,26	0,00	10,20	41,96	377
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,50	24,15	106,8	.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		475	14,07	22,39	73,80	543,5	
ЗАВТРАК 2	Мандарины свеж,	185	1,48	0,37	13,88	70,3	338
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		385	2,48	0,57	34,08	162,3	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	250	3,55	4,60	18,80	144,25	108
	Бифштекс рубленый	80	19,90	20,64	0,36	266,67	266
	Рагу из овощей	150	2,57	7,21	15,77	138,99	143
	Овощи натуральные соленые (помидоры)	75	0,83	0,08	1,20	9,75	70
	Компот из изюма	180	0,52	0,11	25,36	98,69	348
	Хлеб пшеничный в/с	65	5,14	0,65	31,39	138,84	--
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	16,80	84	--
	ИТОГО ЗА ОБЕД		840	35,23	33,77	109,68	881,19
ПОЛДНИК	Котлета,запечённая в тесте	75	8,99	7,81	24,88	205,5	420
	Яблоки печеные(без сахара)	50	0,22	0,22	5,41	25,94	372
	Какао с молоком,	180	3,67	3,19	15,82	106,74	382
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		305	12,88	11,22	46,11	338,18	
УЖИН	Сельдь (филе)	90	15,30	7,65	0,00	130,5	76
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,8	209
	Пюре картофельное	150	3,09	4,80	20,40	137,25	312
	Фасоль овощная отварная (консерв.)	75	4,57	0,00	11,17	63	132
	Кисель из яблок	180	0,11	0,09	16,94	67,81	352
	Хлеб пшеничный в/с	20	1,58	0,20	9,66	42,72	---
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	16,80	84	--
ИТОГО ЗА УЖИН		595	32,45	17,82	75,25	588,08	
УЖИН 2	Кефир 2,5%	180	5,22	4,50	7,20	95,4	386
ИТОГО ЗА УЖИН 2		180	5,22	4,50	7,20	95,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2780	102,33	90,27	346,12	2608,65	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2780	102,33	90,27	346,12	2608,65	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2780	102,33	90,27	346,12	2608,65	

Зав.производством

Скрипцова М.А.

Калькулятор

Никитина Т.Н.