

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГКОУ РО Волгодонская школа-интернат

Белоусова Т.Я.

22.03.2024г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 7-11 лет

22.03.2024г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 12							
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 ячневая со слив,маслом	200/10	7,38	10,32	39,70	280,56	182
	Какао с молоком сгущенным	180	3,29	2,34	22,57	124,56	383
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,50	24,15	106,8	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		455	18,18	24,83	86,55	632,62	
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	Борщ со св, капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,62	6,73	15,62	133,55	82
	Тефтели 1-й вариант	120	14,50	13,02	14,42	233,9	278
	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
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	75	0,60	0,08	1,28	9,75	70
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	20,57	78,23	349
	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		955	31,98	28,57	131,53	898,16	
ПОЛДНИК	Сырники из творога	115	19,32	14,43	13,89	261,95	219
	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		335	25,12	19,43	31,89	407,95	
УЖИН	Рыба припущенная (минтай)	100	14,57	1,11	0,33	89,48	227
	Картофель в молоке	150	3,51	3,72	19,74	126,6	311
	Горох овощной отварной (консерв,)	75	1,51	0,10	3,16	19,5	131
	Чай с лимоном,	200	0,26	0,00	10,20	41,96	377
	Хлеб пшеничный в/с	20	1,58	0,20	9,66	42,72	---
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	16,80	84	H
ИТОГО ЗА УЖИН		585	24,15	5,61	59,89	404,26	
УЖИН 2	Молоко питьевое пастер,	200	5,80	5,00	9,60	108	385
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,80	5,00	9,60	108	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2915	107,71	84,01	353,54	2613,29	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2915	107,71	84,01	353,54	2613,29	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2915	107,71	84,01	353,54	2613,29	

Зав.производством

Скрипцова М.А.

Калькулятор

Никитина Т.Н.