

УТВЕРЖДАЮ

И.о.директора ГКОУ РО Волгодонская школа-интернат

Макарова Е.Ю.

08.05.2024г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 12 лет и старше

08.05.2024г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	25	0,20	18,12	0,32	165,25	14
	Каша жидкая молочная из гречневой крупы со слив, маслом	250/10	11,35	14,40	43,95	353,25	183
	Чай с сахаром ,,	200	0,40	0,00	10,06	41,72	628
	Хлеб пшеничный в/с	70	5,53	0,70	33,81	149,52	.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		545	17,48	33,22	88,14	709,74	
ЗАВТРАК 2	Кондитерские изделия (в ассортименте)	60	9,60	0,60	42,00	201,3	-
	Бананы свеж,	208	3,12	1,04	43,68	199,68	338
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		468	13,72	1,84	105,88	492,98	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками со смет,	300/10	6,21	8,70	31,20	228,21	108
	Жаркое по-домашнему	200	24,16	21,10	17,28	355,02	259
	Салат из квашеной капусты	105	1,68	5,35	8,65	90,96	47
	Компот из изюма	200	0,58	0,12	28,18	109,66	348
	Хлеб пшеничный в/с	80	6,32	0,80	38,64	170,88	--
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	25,20	126	--
ИТОГО ЗА ОБЕД		945	43,03	36,79	149,15	1080,73	
ПОЛДНИК	Омлет с сыром	110	14,19	16,28	1,90	212	211
	Икра кабачковая консерв,	75	0,85	4,99	5,27	69,11	50
	Кофейный напиток с молоком ,	200	3,58	4,12	22,96	143,6	380
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,37	0,30	14,49	64,08	----
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		415	20,99	25,69	44,62	488,79	
УЖИН	Сельдь (филе)	100	17,00	8,50	0,00	145	76
	Картофель отварной	150	2,86	4,30	23,01	142,35	310
	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 пшеничный в/с	20	1,58	0,20	9,66	42,72	---
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	25,20	126	--
ИТОГО ЗА УЖИН		630	27,86	14,26	72,51	530,61	
УЖИН 2	Йогурт 2,5%	125	3,12	3,12	13,75	97,5	.
ИТОГО ЗА УЖИН 2		125	3,12	3,12	13,75	97,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3128	126,20	114,92	474,05	3400,35	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		3128	126,20	114,92	474,05	3400,35	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		3128	126,20	114,92	474,05	3400,35	

Зав.производством

Скрипцова М.А.

Калькулятор

Никитина Т.Н.