

УТВЕРЖДАЮ

И.о.директора ГКОУ РО Волгодонская школа-интернат

Макарова Е.Ю.

13.05.2024г

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 7-11 лет

13.05.2024г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
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
	Омлет натуральный	106	11,07	12,37	2,06	163,43	210
	Икра кабачковая консерв,	105	1,20	6,98	7,38	96,76	50
	Кофейный напиток с молоком ,	180	3,22	3,71	20,66	129,24	380
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,50	24,15	106,8	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		466	23,00	35,23	54,38	616,93	
ЗАВТРАК 2	Бананы свеж,	250	3,75	1,25	52,50	240	338
	Йогурт 2,5%	125	3,12	3,12	13,75	97,5	
	Кондитерские изделия (в ассортименте)	45	7,20	0,45	31,50	150,98	-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		420	14,07	4,82	97,75	488,48	
ОБЕД	Суп из овощей со смет,	250/10	2,05	6,75	11,28	114,8	99
	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	110	8,76	5,51	5,20	116,69	229
	Пюре картофельное	150	3,09	4,80	20,40	137,25	312
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	110	0,88	0,11	1,87	14,3	70
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	20,57	78,23	349
	Хлеб пшеничный в/с	80	6,32	0,80	38,64	170,88	--
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	16,80	84	--
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	23,87	18,45	114,76	716,15	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста сдобные с повидлом	75	4,12	3,74	44,42	228	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		325	5,34	4,16	70,03	345,94
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
	Каша гречневая вязкая со слив, маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,54	257
	Капуста свежая тушеная	75	1,53	2,76	5,92	57,75	139
	Чай с сахаром ,	200	0,20	0,00	10,02	39,82	628
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	16,80	84	--
ИТОГО ЗА УЖИН		640	24,45	23,80	68,73	565,05	
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:		2971	94,79	89,96	428,17	2869,77	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2971	94,79	89,96	428,17	2869,77	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2971	94,79	89,96	428,17	2869,77	

Зав.производством

Скрипцова М.А.

Калькулятор

Никитина Т.Н.