

УТВЕРЖДАЮ
И.о.директора ГКОУ РО Волгодонская школа-интернат

Макарова Е.Ю.

20.05.2024г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 7-11 лет

20.05.2024г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
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
	Кукуруза отварная (консерв.)	75	1,65	0,30	8,40	43,5	133
	Кофейный напиток с молоком ,	180	3,22	3,71	20,66	129,24	380
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,40	19,32	85,44	.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		426	22,66	28,45	50,57	542,31	
ЗАВТРАК 2	Бананы свеж,	245	3,68	1,23	51,45	235,2	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		245	3,68	1,23	51,45	235,2	
ОБЕД							
	Суп картофельный с бобовыми с птицей	250/25	10,00	9,78	16,63	196,77	102
	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	220	17,51	11,02	10,41	233,38	229
	Пюре картофельное	150	3,09	4,80	20,40	137,25	312
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	75	0,60	0,08	1,88	10,5	71
	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	1
ИТОГО ЗА ОБЕД		995	40,29	26,96	125,33	911,01	
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							
	Котлеты из говядины	100	16,42	16,94	14,18	278	268
	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 тушенная	75	1,53	2,76	5,92	57,75	139
	Чай с лимоном,	200	0,26	0,00	10,20	41,96	377
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	16,80	84	--
ИТОГО ЗА УЖИН		640	26,53	28,14	73,59	661,69	
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:		2781	102,85	92,69	378,17	2777,15	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2781	102,85	92,69	378,17	2777,15	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2781	102,85	92,69	378,17	2777,15	

Зав.производством

Скрипцова М.А.

Калькулятор

Никитина Т.Н.