

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГКОУ РО Волгодонская школа-интернат

Белоусова Т.Я.
09.10.2023г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 7-11 лет

09.10.2023г

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	10,70	11,94	1,90	157,94	210
	Кукуруза отварная (консерв.)	100	2,20	0,40	11,20	58	133
	Кофейный напиток с молоком ,	200	3,58	4,12	22,96	143,6	380
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,40	19,32	85,44	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		471	23,20	28,53	55,51	565,68	
ЗАВТРАК 2	Груши свежие	175	0,70	0,53	18,03	82,25	338
	Йогурт 2,5%	125	3,12	3,12	13,75	97,5	.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		300	3,82	3,65	31,78	179,75	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	5,27	5,65	20,15	152,38	102
	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	200	15,92	10,02	9,46	212,16	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		975	33,97	21,83	127,90	845,4	
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
	Каша пшеничная вязкая со слив, маслом	150/5	4,80	4,04	26,54	154,89	257
	Капуста свежая тушенная	75	1,53	2,76	5,92	57,75	139
	Чай с сахаром,	200	0,20	0,00	15,02	58,76	628
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	16,80	84	--
ИТОГО ЗА УЖИН		565	25,67	24,22	78,46	633,4	
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:		2836	97,80	87,39	373,28	2678,17	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2836	97,80	87,39	373,28	2678,17	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2836	97,80	87,39	373,28	2678,17	

Зав.производством

Скрипцова М.А.

Калькулятор

Никитина Т.Н.