

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГКОУ РО Волгодонская школа-интернат

Белоусова Т.Я.
11.10.2023г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 12 лет и старше

11.10.2023г

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 3 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Масло (порциями) | 15 | 0,12 | 10,88 | 0,19 | 99,15 | 14 |
| | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,8 | 15 |
| | 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 | | 555 | 22,04 | 31,88 | 88,01 | 716,44 | |
| ЗАВТРАК 2 | Груши свежие | 175 | 0,70 | 0,53 | 18,03 | 82,25 | 338 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92 | 389 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 375 | 1,70 | 0,73 | 38,23 | 174,25 | |
| ОБЕД | Суп картофельный с клецками со смет, | 300/10 | 6,21 | 8,70 | 31,20 | 228,21 | 108 |
| | Перец, фаршированный мясом и рисом | 194 | 17,60 | 13,91 | 16,84 | 265,86 | 437 |
| | Соус томатный | 75 | 0,83 | 3,10 | 5,01 | 51,44 | 540 |
| | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 24 | 71 |
| | Компот из изюма | 200 | 0,58 | 0,12 | 28,18 | 109,66 | 348 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 110 | 8,69 | 1,10 | 53,13 | 234,96 | -- |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,08 | 0,72 | 25,20 | 126 | -- |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1039 | 39,09 | 27,85 | 163,36 | 1040,13 |
| ПОЛДНИК | Булочка "Веснушка" | 100 | 7,80 | 6,12 | 47,80 | 278 | 429 |
| | Яблоки печеные(без сахара) | 50 | 0,22 | 0,22 | 5,41 | 25,94 | 372 |
| | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,28 | 2,12 | 13,28 | 79,78 | 637 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 350 | 10,30 | 8,46 | 66,49 | 383,72 | |
| УЖИН | Сельдь (филе) | 100 | 17,00 | 8,50 | 0,00 | 145 | 76 |
| | Картофель отварной | 180 | 3,44 | 5,17 | 27,61 | 170,82 | 310 |
| | Овощи отварные (свекла) | 100 | 1,50 | 0,10 | 8,80 | 42 | 315 |
| | 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 | | 660 | 27,74 | 14,83 | 74,71 | 543,08 | |
| УЖИН 2 | Кисломолочный напиток "Снежок" | 200 | 6,00 | 5,00 | 20,00 | 150 | 386 |
| ИТОГО ЗА УЖИН 2 | | 200 | 6,00 | 5,00 | 20,00 | 150 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 3179 | 106,87 | 88,75 | 450,80 | 3007,62 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | 3179 | 106,87 | 88,75 | 450,80 | 3007,62 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | 3179 | 106,87 | 88,75 | 450,80 | 3007,62 | |

Зав.производством

Скрипцова М.А.

Калькулятор

Никитина Т.Н.