

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГКОУ РО Волгодонская школа-интернат

Белусова Т.Я.
11.10.2023г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 7-11 лет

11.10.2023г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
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
	Каша жидкая молочная из гречневой крупы со слив, маслом	200/10	9,10	13,00	35,18	295	183
	Чай с сахаром ,	200	0,20	0,00	10,02	39,82	628
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,50	24,15	106,8	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		475	16,81	25,17	69,48	562,32	
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,	250/10	3,80	7,35	19,15	160,45	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)	75	0,83	0,15	2,85	18	71
	Компот из изюма	180	0,52	0,11	25,36	98,69	348
	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		894	32,62	25,90	124,65	849,32	
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	50	3,90	3,06	23,90	139	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		300	6,40	5,40	42,59	244,72	
УЖИН	Сельдь (филе)	80	13,60	6,80	0,00	116	76
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,8	209
	Картофель отварной	150	2,86	4,30	23,01	142,35	310
	Овощи отварные (свекла)	75	1,12	0,08	6,60	31,5	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	40	2,72	0,48	16,80	84	--
ИТОГО ЗА УЖИН		605	27,10	16,60	59,79	495,91	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток "Снежок"	180	5,40	4,50	18,00	135	386
ИТОГО ЗА УЖИН 2		180	5,40	4,50	18,00	135	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2829	90,03	78,30	352,74	2461,52	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2829	90,03	78,30	352,74	2461,52	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2829	90,03	78,30	352,74	2461,52	

Зав.производством

Скрипцова М.А.

Калькулятор

Никитина Т.Н.