

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГКОУ РО Волгодонская школа-интернат

Белуsoва Т.Я.

12.10.2023г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 7-11 лет

12.10.2023г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14
	Каша жидкая молочная пшеничная со слив, маслом	200/10	8,06	10,20	39,16	272,84	172
	Какао с молоком сгущенным	180	3,29	2,34	22,57	124,56	383
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,50	24,15	106,8	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	15,38	20,29	86,01	570,3	
ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,5	338
	Кондитерские изделия (зефир)	35	0,28	0,04	27,93	114,1	21
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		385	1,88	0,84	62,83	276,6	
ОБЕД	Суп картофельный с пшеном с рыбными прод.	250/25	7,05	3,55	19,92	139,48	101
	Печень по-строгановски	100	14,07	11,25	7,50	188,55	255
	Макаронные изделия отварные со слив,маслом	150	5,52	4,51	26,44	168,45	309
	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	50	3,95	0,50	24,15	106,8	--
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	16,80	84	--
ИТОГО ЗА ОБЕД		845	33,96	20,37	117,26	776,01	
ПОЛДНИК	Омлет с сыром	55	7,09	8,14	0,95	106	211
	Икра кабачковая консерв.	50	0,57	3,33	3,52	46,08	50
	Чай с молоком	180	1,49	1,12	11,18	60,14	378
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,37	0,30	14,49	64,08	----
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		315	11,52	12,89	30,14	276,3	
УЖИН	Птица отварная	75	14,62	12,90	0,25	175,59	121
	Рагу из овощей	150	2,57	7,21	15,77	138,99	143
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	75	0,83	0,15	2,85	18	71
	Кисель из яблок	180	0,11	0,09	16,94	67,81	352
	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		540	22,43	21,03	62,27	527,11	
УЖИН 2	Йогурт 2,5%	125	3,12	3,12	13,75	97,5	
ИТОГО ЗА УЖИН 2		125	3,12	3,12	13,75	97,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2650	88,29	78,54	372,26	2523,82	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2650	88,29	78,54	372,26	2523,82	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2650	88,29	78,54	372,26	2523,82	

Зав.производством

Скрипцова М.А.

Калькулятор

Никитина Т.Н.