

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГКОУ РО Волгодонская школа-интернат

Белоусова Т.Я.

15.10.2023г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 7-11 лет

15.10.2023г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14
	Суп молочный с кукурузной крупой	200	3,90	3,80	15,34	111,52	121
	Кофейный напиток с молоком ,	200	3,58	4,12	22,96	143,6	380
	Хлеб пшеничный в/с	70	5,53	0,70	33,81	149,52	.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		480	13,09	15,87	72,24	470,74	
ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,5	338
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		350	1,60	0,80	34,90	162,5	
ОБЕД	Суп картофельный с рисом со смет,	250/12	2,05	4,75	19,23	129,27	101
	Гуляш из отварной говядины	150	20,04	21,12	4,90	246	246
	Рагу из овощей	150	2,57	7,21	15,77	138,99	143
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	75	0,60	0,08	1,88	10,5	71
	Компот из смеси сухофруктов,	180	0,05	0,00	2,61	10,01	349
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,74	0,60	28,98	128,16	--
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	16,80	84	--
ИТОГО ЗА ОБЕД		905	32,77	34,24	90,17	746,93	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные	150	22,24	10,56	20,64	267	218
	Чай с лимоном,	200	0,26	0,00	10,20	41,96	377
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	22,50	10,56	30,84	308,96	
УЖИН	Шницель рыбный натуральный	100	13,56	7,94	8,64	162	235
	Картофель в молоке	150	3,51	3,72	19,74	126,6	311
	Овощи отварные (морковь)	75	0,97	0,08	5,18	26,25	315
	Кисель из сока плодового	180	0,29	0,05	12,49	53,01	359
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	16,80	84	--
ИТОГО ЗА УЖИН		545	21,05	12,27	62,85	451,86	
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:		2755	94,13	76,86	304,75	2238,49	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2755	94,13	76,86	304,75	2238,49	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2755	94,13	76,86	304,75	2238,49	

Зав.производством

Скрипцова М.А.

Калькулятор

Никитина Т.Н.