

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГКОУ РО Волгодонская школа-интернат

Белоусова Т.Я.
20.10.2023г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 12 лет и старше

20.10.2023г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 12							
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 ячневая со слив,маслом	250/10	9,20	11,10	49,57	334,17	182
	Какао с молоком,	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Хлеб пшеничный в/с	70	5,53	0,70	33,81	149,52	.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	23,57	32,12	101,15	774,24	
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	Борщ со св, капустой и картофелем со сметаной	300/10	2,91	7,74	17,97	153,27	82
	Тефтели 1-й вариант	120	14,50	13,02	14,42	233,9	278
	Соус томатный	75	0,83	3,10	5,01	51,44	540
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	309
	Икра кабачковая	90	1,27	4,82	6,94	77,18	73
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	22,86	86,92	349
	Хлеб пшеничный в/с	90	7,11	0,90	43,47	192,24	...
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	25,20	126	--
ИТОГО ЗА ОБЕД		1085	36,28	34,81	162,31	1089,4	
ПОЛДНИК	Сырники из творога	110	18,48	13,81	13,29	250,56	219
	Повидло фруктовое	20	0,00	0,00	10,00	40	-
	Кефир 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	106	386
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	24,28	18,81	31,29	396,56	
УЖИН	Рыба припущенная (минтай)	100	14,57	1,11	0,33	89,48	227
	Картофель в молоке	180	4,21	4,46	23,69	151,92	311
	Горох овощной отварной (консерв,)	100	2,01	0,13	4,22	26	131
	Чай с лимоном,	200	0,46	0,00	10,24	43,86	377
	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	26,91	6,62	73,34	479,98	
УЖИН 2	Кисель молочный.	200	4,06	3,50	19,52	125,84	361
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	4,06	3,50	19,52	125,84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3205	116,80	96,59	425,84	3040,27	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		3205	116,80	96,59	425,84	3040,27	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		3205	116,80	96,59	425,84	3040,27	

Зав.производством

Скрипцова М.А.

Калькулятор

Никитина Т.Н.