

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГКОУ РО Волгодонская школа-интернат

Белоусова Т.Я.

25.10.2023г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 12 лет и старше

25.10.2023г

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)	100	0,44	0,44	10,82	51,89	372
	Кофейный напиток на молоке	200	2,28	2,12	13,28	79,78	637
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	10,52	8,68	71,90	409,67	
УЖИН	Сельдь (филе)	100	17,00	8,50	0,00	145	76
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,8	209
	Картофель отварной	180	3,44	5,17	27,61	170,82	310
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	71
	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		700	32,12	19,43	68,69	577,88	
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:		3269	111,47	93,57	450,19	3068,37	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		3269	111,47	93,57	450,19	3068,37	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		3269	111,47	93,57	450,19	3068,37	

Зав.производством

Скрипцова М.А.

Калькулятор

Никитина Т.Н.