

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГКОУ РО Волгодонская школа-интернат

Белоусова Т.Я.

10.01.2024г.

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 12 лет и старше

10.01.2024г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 10</b>							
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 кукурузная со слив,маслом	250/10	7,85	10,97	49,12	326,03	182
	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	.
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>555</b>	<b>18,54</b>	<b>28,45</b>	<b>93,18</b>	<b>689,22</b>	
ЗАВТРАК 2	Мандарины свеж,	190	1,52	0,38	14,25	72,2	338
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92	389
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>390</b>	<b>2,52</b>	<b>0,58</b>	<b>34,45</b>	<b>164,2</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	300	4,26	5,52	22,56	173,1	108
	Бифштекс рубленый	106	26,37	27,35	0,48	353,34	266
	Рагу из овощей	180	3,08	8,66	18,92	166,79	143
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	13	70
	Компот из изюма	200	0,58	0,12	28,18	109,66	348
	Хлеб пшеничный в/с	95	7,51	0,95	45,88	202,92	--
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	25,20	126	--
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1041</b>	<b>46,68</b>	<b>43,42</b>	<b>142,92</b>	<b>1144,81</b>	
ПОЛДНИК	Котлета,запечённая в тесте	100	11,99	10,41	33,17	274	420
	Яблоки печеные(без сахара)	50	0,22	0,22	5,41	25,94	372
	Какао с молоком	200	3,66	2,60	25,08	138,4	383
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>15,87</b>	<b>13,23</b>	<b>63,66</b>	<b>438,34</b>	
УЖИН	Сельдь (филе)	95	16,15	8,07	0,00	137,75	76
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,8	209
	Пюре картофельное	150	3,09	4,80	20,40	137,25	312
	Икра свекольная	75	1,40	5,70	8,45	90,89	35
	Кисель из яблок	200	0,12	0,10	18,82	75,34	352
	Хлеб пшеничный в/с	20	1,58	0,20	9,66	42,72	---
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	25,20	126	--
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>640</b>	<b>31,50</b>	<b>24,19</b>	<b>82,81</b>	<b>672,75</b>	
УЖИН 2	Йогурт 2,5%	125	3,12	3,12	13,75	97,5	.
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>125</b>	<b>3,12</b>	<b>3,12</b>	<b>13,75</b>	<b>97,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3101</b>	<b>118,23</b>	<b>112,99</b>	<b>430,77</b>	<b>3206,82</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>3101</b>	<b>118,23</b>	<b>112,99</b>	<b>430,77</b>	<b>3206,82</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>3101</b>	<b>118,23</b>	<b>112,99</b>	<b>430,77</b>	<b>3206,82</b>	

Зав.производством

Скрипцова М.А.

Калькулятор

Никитина Т.Н.