

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГКОУ РО Волгодонская школа-интернат

Белоусова Т.Я.
14.01.2024г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 12 лет и старше

14.01.2024г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 14							
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,19	99,15	14
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54,6	15
	Суп молочный с рисовой крупой	260	3,80	4,81	20,88	146,85	121
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,22	15,52	104,3	379
	Хлеб пшеничный в/с	70	5,53	0,70	33,81	149,52	.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	16,53	24,03	70,40	554,42	
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		390	2,52	0,58	34,45	164,2	
ОБЕД	Борщ с картофелем с яйцом со смет,	300/20/10	5,22	9,81	16,62	188,01	83
	Бефстроганов из отварного мяса говядины	165	23,17	22,65	9,36	334,31	2,9
	Макаронные изделия отварные со слив,маслом	180	6,62	5,42	31,73	202,14	309
	Овощи отварные (морковь)	100	1,30	0,10	6,90	35	315
	Компот из смеси сухофруктов,	200	0,06	0,00	2,90	11,12	349
	Хлеб пшеничный в/с	105	8,30	1,05	50,71	224,28	--
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	25,20	126	--
ИТОГО ЗА ОБЕД		1110	48,75	39,75	143,42	1120,86	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные	180	26,69	12,67	24,77	320,4	218
	Сметана 15%	20	0,52	3,00	0,58	32	-
	Чай с сахаром ,,	200	0,40	0,00	10,06	41,72	628
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	27,61	15,67	35,41	394,12	
УЖИН	Шницель рыбный натуральный	120	16,27	9,53	10,37	194,4	235
	Картофель отварной	180	3,44	5,17	27,61	170,82	310
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	13	70
	Кисель из яблок	200	0,12	0,10	18,82	75,34	352
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	25,20	126	--
ИТОГО ЗА УЖИН		660	24,71	15,62	83,70	579,56	
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:		3320	126,12	100,65	387,38	2963,16	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		3320	126,12	100,65	387,38	2963,16	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		3320	126,12	100,65	387,38	2963,16	

Зав.производством

Скрипцова М.А.

Калькулятор

Никитина Т.Н.