

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГКОУ РО Волгодонская школа-интернат

Белоусова Т.Я.

18.01.2024г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 7-11 лет

18.01.2024г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14
	Каша жидкая молочная пшеничная со слив, маслом	200/10	8,06	10,20	39,16	272,84	172
	Какао с молоком сгущенным	180	3,29	2,34	22,57	124,56	383
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,50	24,15	106,8	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	15,38	20,29	86,01	570,3	
ЗАВТРАК 2	Кондитерские изделия (вафли)	35	1,58	10,15	22,05	185,5	17
	Яблоки свежие	180	0,72	0,72	17,64	84,6	338
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		415	3,30	11,07	59,89	362,1	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой с рыб. прод,	250/25	7,05	3,55	19,92	139,48	101
	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185	255
	Макаронные изделия отварные со слив,маслом	150	5,52	4,51	26,44	168,45	309
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	75	0,60	0,08	1,28	9,75	70
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	20,57	78,23	349
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,50	24,15	106,8	--
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	16,80	84	--
ИТОГО ЗА ОБЕД		845	33,15	20,35	112,68	771,71	
ПОЛДНИК	Омлет с сыром	110	14,19	16,28	1,90	212	211
	Икра кабачковая консерв,	75	0,85	4,99	5,27	69,11	50
	Чай с молоком	180	1,49	1,12	11,18	60,14	378
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,37	0,30	14,49	64,08	----
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		395	18,90	22,69	32,84	405,33	
УЖИН	Птица отварная	75	14,62	12,90	0,25	175,59	121
	Рагу из овощей	150	2,57	7,21	15,77	138,99	143
	Горох овощной отварной (консерв,)	75	1,51	0,10	3,16	19,5	131
	Кисель из яблок	180	0,11	0,09	16,94	67,81	352
	Хлеб пшеничный в/с	20	1,58	0,20	9,66	42,72	---
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	16,80	84	--
ИТОГО ЗА УЖИН		540	23,11	20,98	62,58	528,61	
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:		2760	96,96	98,50	367,75	2735,55	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2760	96,96	98,50	367,75	2735,55	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2760	96,96	98,50	367,75	2735,55	

Зав.производством

Скрипцова М.А.

Калькулятор

Никитина Т.Н.