

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГКОУ РО Волгодонская школа-интернат

Белоусова Т.Я.
21.01.2024г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория: Дети 7-11 лет

21.01.2024г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	14
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,8	209
	Суп молочный с кукурузной крупой	200	3,74	4,54	31,62	182,16	121
	Кофейный напиток на молоке	180	2,05	1,91	11,95	71,8	637
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,50	24,15	106,8	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		475	14,86	15,17	68,06	456,61	
ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие	200	0,80	0,80	19,60	94	338
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		400	1,80	1,00	39,80	186	
ОБЕД	Рассольник ленинградский с отв. птицей	250/25	7,65	10,18	17,27	191,92	96
	Гуляш из отварной говядины	110	14,70	15,49	3,60	180,4	246
	Рагу из овощей	150	2,57	7,21	15,77	138,99	143
	Овощи натуральные соленые (помидоры)	100	1,10	0,10	1,60	13	70
	Компот из смеси сухофруктов,	180	0,05	0,00	2,61	10,01	349
	Хлеб пшеничный в/с	80	6,32	0,80	38,64	170,88	--
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	16,80	84	--
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	35,11	34,26	96,29	789,2	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные	165	24,47	11,62	22,70	293,7	218
	Сметана 15%	33	0,86	4,95	0,96	52,8	-
	Чай с лимоном,	200	0,26	0,00	10,20	41,96	377
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		398	25,59	16,57	33,86	388,46	
УЖИН	Шницель рыбный натуральный	100	13,56	7,94	8,64	162	235
	Картофель отварной	150	2,86	4,30	23,01	142,35	310
	Овощи отварные (морковь)	75	0,97	0,08	5,18	26,25	315
	Кисель из сока плодового	180	0,29	0,05	12,49	53,01	359
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	16,80	84	--
ИТОГО ЗА УЖИН		545	20,40	12,85	66,12	467,61	
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:		2853	100,88	82,97	317,88	2385,38	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2853	100,88	82,97	317,88	2385,38	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2853	100,88	82,97	317,88	2385,38	

Зав.производством

Скрипцова М.А.

Калькулятор

Никитина Т.Н.