

УТВЕРЖДАЮ
И.о.директора ГКОУ РО Волгодонская школа-интернат

Макарова Е.Ю.
22.01.2024г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 12 лет и старше

22.01.2024г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
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
	Омлет натуральный	159	16,60	18,56	3,08	245,15	210
	Икра кабачковая консерв,	110	1,25	7,32	7,73	101,37	50
	Кофейный напиток с молоком ,	200	3,58	4,12	22,96	143,6	380
	Хлеб пшеничный в/с	70	5,53	0,70	33,81	149,52	.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		574	31,72	47,48	67,77	811,59	
ЗАВТРАК 2	Мандарины свеж,	185	1,48	0,37	13,88	70,3	338
	Йогурт 2,5%	125	3,12	3,12	13,75	97,5	.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		310	4,60	3,49	27,63	167,8	
ОБЕД	Суп из овощей со смет,	300/10	2,10	7,80	13,20	131,91	99
	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	200	15,84	11,18	9,30	221,42	229
	Пюре картофельное	150	3,09	4,80	20,40	137,25	312
	Овощи натуральные соленые (помидоры)	100	1,10	0,10	1,60	13	70
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	22,86	86,92	349
	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		1120	34,96	25,70	145,69	951,46
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста сдобные с повидлом	100	5,50	4,99	59,23	304	406
	Яблоки печеные(без сахара)	50	0,22	0,22	5,41	25,94	372
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92	389
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	6,72	5,41	84,84	421,94	
УЖИН	Биточки паровые из говядины	100	14,40	12,60	9,50	183,5	281
	Соус томатный	75	0,83	3,10	5,01	51,44	540
	Каша гречневая вязкая со слив, маслом	180/6	5,72	5,83	25,78	178,25	257
	Капуста св, тушенная	75	1,77	3,10	7,51	65,61	139
	Чай с сахаром ,,	200	0,40	0,00	10,06	41,72	628
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	25,20	126	--
	ИТОГО ЗА УЖИН		690	27,20	25,35	83,06	646,52
УЖИН 2	Кисель молочный	200	4,06	3,50	22,52	137,22	361
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	4,06	3,50	22,52	137,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3244	109,26	110,93	431,51	3136,53	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		3244	109,26	110,93	431,51	3136,53	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		3244	109,26	110,93	431,51	3136,53	

Зав.производством

Скрипцова М.А.

Калькулятор

Никитина Т.Н.