

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГКОУ РО Волгодонская школа-интернат

Белоусова Т.Я.

30.01.2024г.

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 12 лет и старше

30.01.2024г

| Прием пищи                         | Наименование блюда                                       | Вес блюда   | Пищевые вещества |               |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------------------------|--|-------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                                    |  |             | Белки            | Жиры          | Углеводы      |                         |             |
| <b>День 2</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 пшённая со слив,маслом              | 250/10      | 9,45             | 12,02         | 46,88         | 333,03                  | 182         |
|                                    | Какао с молоком сгущенным                                | 200         | 3,66             | 2,60          | 25,08         | 138,4                   | 383         |
|                                    | Хлеб пшеничный в/с                                       | 70          | 5,53             | 0,70          | 33,81         | 149,52                  | .           |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>            |  | <b>555</b>  | <b>23,40</b>     | <b>32,10</b>  | <b>105,96</b> | <b>792,9</b>            |             |
| ЗАВТРАК 2                          | Кондитерские изделия(печенье)                            | 44          | 3,26             | 4,14          | 32,16         | 179,08                  | 19          |
|                                    | Яблоки свежие  | 185         | 0,74             | 0,74          | 18,13         | 86,95                   | 338         |
|                                    | Сок фруктовый  | 200         | 1,00             | 0,20          | 20,20         | 92                      | 389         |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>          |  | <b>429</b>  | <b>5,00</b>      | <b>5,08</b>   | <b>70,49</b>  | <b>358,03</b>           |             |
| ОБЕД                               | Щи из свежей капусты с картофелем,с отвар,мясом со смет, | 300/30/10   | 12,09            | 13,80         | 13,89         | 229,11                  | 88          |
|                                    | Плов из птицы  | 300         | 21,27            | 13,41         | 54,69         | 447,9                   | 291         |
|                                    | Салат из свеклы с зеленым горошком                       | 100         | 1,65             | 4,12          | 7,29          | 72,9                    | 53          |
|                                    | Компот из смеси сухофруктов                              | 200         | 0,06             | 0,00          | 22,86         | 86,92                   | 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                     | 1           |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>               |  | <b>1065</b> | <b>47,45</b>     | <b>33,10</b>  | <b>174,64</b> | <b>1187,11</b>          |             |
| ПОЛДНИК                            | Запеканка из творога                                     | 110         | 12,99            | 13,56         | 15,18         | 233,95                  | 223         |
|                                    | Повидло фруктовое  | 30          | 0,00             | 0,00          | 15,00         | 60                      | -           |
|                                    | Кефир 2,5%   | 200         | 5,80             | 5,00          | 8,00          | 106                     | 386         |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>            |  | <b>340</b>  | <b>18,79</b>     | <b>18,56</b>  | <b>38,18</b>  | <b>399,95</b>           |             |
| УЖИН                               | Оладьи из печени   | 100         | 18,60            | 15,31         | 7,51          | 261,9                   | 282         |
|                                    | Картофель в молоке                                       | 180         | 4,21             | 4,46          | 23,69         | 151,92                  | 311         |
|                                    | Фасоль овощная отварная (консерв,)                       | 100         | 6,10             | 0,00          | 14,90         | 84                      | 132         |
|                                    | Чай с лимоном,   | 200         | 0,46             | 0,00          | 10,24         | 43,86                   | 377         |
|                                    | Хлеб ржано-пшеничный                                     | 60          | 4,08             | 0,72          | 25,20         | 126                     | --          |
| <b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>               |  | <b>640</b>  | <b>33,45</b>     | <b>20,49</b>  | <b>81,54</b>  | <b>667,68</b>           |             |
| УЖИН 2                             | Кисель молочный  | 200         | 4,06             | 3,50          | 22,52         | 137,22                  | 361         |
| <b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>             |  | <b>200</b>  | <b>4,06</b>      | <b>3,50</b>   | <b>22,52</b>  | <b>137,22</b>           |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |  | <b>3229</b> | <b>132,15</b>    | <b>112,83</b> | <b>493,33</b> | <b>3542,89</b>          |             |
| <b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>       |  | <b>3229</b> | <b>132,15</b>    | <b>112,83</b> | <b>493,33</b> | <b>3542,89</b>          |             |
| <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b> |  | <b>3229</b> | <b>132,15</b>    | <b>112,83</b> | <b>493,33</b> | <b>3542,89</b>          |             |

Зав.производством

Скрипцова М.А.

Калькулятор

Никитина Т.Н.