

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГКОУ РО Волгодонская школа-интернат

Белоусова Т.Я.

31.01.2024г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 7-11 лет

31.01.2024г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54,6	15
	Каша жидкая молочная из гречневой крупы со слив, маслом	200/10	9,10	13,00	35,18	295	183
	Чай с сахаром ,	200	0,20	0,00	10,02	39,82	628
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,50	24,15	106,8	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		475	16,81	25,17	69,48	562,32	
ЗАВТРАК 2	Мандарины свеж,	185	1,48	0,37	13,88	70,3	338
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		385	2,48	0,57	34,08	162,3	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками со смет,	250/10	3,80	7,35	19,15	160,45	108
	Жаркое по-домашнему	200	24,16	21,10	17,28	355,02	259
	Овощи натуральные соленые (помидоры)	75	0,83	0,08	1,20	9,75	70
	Компот из изюма	180	0,52	0,11	25,36	98,69	348
	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		825	38,35	29,92	118,43	878,79	
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	75	5,85	4,59	35,85	208,5	429
	Яблоки печеные(без сахара)	50	0,27	0,26	6,76	27	372
	Кофейный напиток на молоке	180	2,05	1,91	11,95	71,8	637
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		305	8,17	6,76	54,56	307,3	
УЖИН	Сельдь (филе)	80	13,60	6,80	0,00	116	76
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,8	209
	Картофель отварной	150	2,86	4,30	23,01	142,35	310
	Овощи отварные (свекла)	75	1,12	0,08	6,60	31,5	315
	Компот из свежих яблок,	200	0,14	0,14	3,44	16,54	342
	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		605	27,10	16,60	59,79	495,91	
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:		2795	98,91	84,02	356,34	2556,62	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2795	98,91	84,02	356,34	2556,62	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2795	98,91	84,02	356,34	2556,62	

Зав.производством

Скрипцова М.А.

Калькулятор

Никитина Т.Н.