


Государственное казенное общеобразовательное учреждение
Ростовской области
«Волгодонская специальная школа-интернат № 14»
(ГКОУ РО Волгодонская школа-интернат № 14)

МЕНЮ

16 декабря 2022 г.

Наименование блюд	Выход порции для детей с 7-11 лет	Выход порции для детей с 12 лет и	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. Ценность (Ккал)
Завтрак						
Масло сливочное	10	15	0,1/0,15	7,3/10,95	0,1/0,15	66/99
Сыр	10	15	2,3/3,5	3/4,4	0	36/54
Пудинг из творога с йогуртом	150/50	200/50	16,2/21,6	11,2/14,93	35,1/46,8	273,7/364,9
Яблоки печеные б/с	130	130	0,7	0,7	13,6	54
Чай с сахаром	200	200	0,1	0	15	60
Хлеб пшеничный	50	50	3,9	0,5	24,9	116,9
Завтрак 2						
Сок фруктовый	200	200	1	0	20,2	84,8
Обед						
Рассольник ленинградский со см.	250/10	250/10	2	5,1	8	107,3
Биточки паровые	90	110	7,38/9,02	6,22/7,6	6,09/7,4	110/134,44
Каша вязкая пшеничная	150	150	4	5,2	17,6	152,4
Салат из свеклы отварной	60	100	0,8/1,4	3,6/6	5/8,3	55,7/92,8
Компот из сухофруктов б/с	200	200	0,4	0	12	52,8
Хлеб пшеничный	40	90	3,1/7	0,4/0,9	19,9/44,8	93,5/210,4
Хлеб ржано-пшеничный	50	70	3,3/4,6	0,6/0,8	17,1/23,9	90,5/126,7
Полдник						
Омлет натуральный	53	83	5,4/8,4	9,6/15	1/1,6	112/175,4
Икра кабачковая	100	100	0	0,5	7	91
Чай с молоком	200	200	1,5	1,4	15,9	81
Хлеб пшеничный	50	40	3,9/3,1	0,5/0,4	24,9/19,9	116,9/93,5
Ужин						
Минтай припущенный	90	100	15,4/17,1	7,4/8,2	0,8/0,9	131,4/146
Рагу из овощей	150	180	2,7/3,24	11/13,2	12,9/15,48	163,5/196,2
Компот из св.яблок б/с	200		0,2	0,2	27,9	18,6
Кисель из яблок		200	0,1	0,1	25,1	119,2
Хлеб ржано-пшеничный	30	50	2/3,3	0,4/0,6	10,3/17,1	54,3/90,5
Ужин 2						
Молоко кипяченое	200	200	5,8	5	9,6	107
Печенье		25	1,7	1	19,3	94,5

Директор ГКОУ РО Волгодонской
школы-интерната № 14


О.А.Загребельная

Шеф повар, калькулятор


О.А. Белкина