

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

МЕНЮ

18 января 2024 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	10	0,1	7,3	0,1	66
Сыр	10	15	2,3/3,5	3/4,4	0	36/54
Суп молочный с рисом	200	250	3,6/4,5	3/3,75	6,1/7,63	71,2/89
Кофейный напиток с молоком	200	200	3,2	2,7	15,9	100,6
Хлеб пшеничный	50	50	3,9	0,5	24,9	116,9
Сушка ванильная	30	30	2,4	0,8	18,1	85,6
Завтрак 2						
Сок фруктовый	200	200	1	0	20,2	84,8
Апельсины свежие	200	200	0,8	0,8	19,6	94
Обед						
Суп карт. с мясными фрикадельками	250/35	250/35	5,2	6,9	15,7	174,6
Оладьи из печени	90	110	10,1/15,15	15,8/23,7	2,9/4,35	150/225
Макаронные изделия отв. со сл. маслом	150	180	5,5/6,6	4,5/5,4	26,4/31,68	168,5/202,2
Зеленый горошек консервир.	100	100	2,6	0,3	8,8	40,2
Компот из св.яблок б/с	200	200	0,2	0,2	27,9	18,6
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						
Котлеты морковные с творогом	105	105	7,2	9,5	18,5	191
Какао с молоком	200	200	4,1	3,5	7,6	78,6
Ужин						
Птица, тушенная в соусе	100	150	14,9/18,2	13,8/16,87	6,8/8,3	235,8/288,2
Яйцо вареное	40	40	5,1	4,6	0,3	63
Винегрет овощной с фасолью	100	100	1,7	7,1	6	95,2
Кисель из яблок	200	200	0,1	0,1	25,1	119,2
Хлеб пшеничный	50	50	3,9	0,5	24,9	116,9
Хлеб ржано-пшеничный	30	50	2/3,3	0,4/0,6	10,3/17,1	54,3/90,5
Ужин 2						
Напиток кислом. Кефир	180	200	5/5,6	4,5/5	18/20	133,2/148

Директор ГКОУ РО Волгодонской школы-интерната № 14

Шеф повар, калькулятор



О.А.Загребельная

О.А. Белкина