

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

МЕНЮ

20 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	15	20	0,1/0,2	10,95/14,6	0,1/0,2	99/132
Сыр	10	15	2,3/3,5	3/4,4	0	36/54
Каша жид. молочная рисовая	200/10	250/10	5,1/6,38	10,7/13,38	33,4/41,75	251/313,75
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
Йогурт	115	115	3	2,9	19	96,6
Завтрак 2						
Сок фруктовый	200	200	1	0	20,2	84,8
Мандарины свежие	100	100	0,4	0,4	9,8	47
Обед						
Суп карт. с горохом с отв.мясом	250/25	250/25	7,3	5,3	10,2	218,7
Бефстроганов из отв.говядины	100	100	14,4	12,3	3,8	181
Картофель отварной	150	180	2,9/3,48	4,3/5,16	23/27,6	142,3/170,76
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	100	3,1/7,8	0,4/1	19,9/49,8	93,5/233,8
Хлеб ржано-пшеничный	50	70	3,3/4,6	0,6/0,8	17,1/23,9	90,5/126,7
Полдник						
Яйцо вареное	40	40	5,1	4,6	0,3	63
Икра кабачковая	100	100	0	0,5	7	91
Чай с сахаром	200	200	0,1	0	15	60
Хлеб пшеничный	50	50	3,9	0,5	24,9	116,9
Ужин						
Печень, тушенная в соусе	100	120	11,66/13,99	8,76/10,51	3,81/4,57	159/190,8
Капуста тушеная	150	200	3,1/4,1	4,8/6,4	14,1/18,8	112,65/150,2
Компот из св.яблок б/с	200	200	0,2	0,2	27,9	18,6
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

Директор ГКОУ РО Волгодонской
школы-интерната № 14

Шеф повар, калькулятор



О.А.Загребельная

О.А. Белкина