

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

МЕНЮ

21 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
Суп молочный с пшеном	200	250	3,6/4,5	3/3,75	6,1/7,63	71,2/89
Чай с сахаром	200	200	0,1	0	15	60
Хлеб пшеничный	50	50	3,9	0,5	24,9	116,9
Печенье	20	30	2,7/4,05	0,8/1,2	15,4/23,1	75,6/113,4
Завтрак 2						
Мандарины свежие	200	200	0,8	0,8	19,6	94
Обед						
Борщ со св.капуст. и карт. с отв.мясом	250/25	250/25	6,6	7,8	10,9	174,2
Птица, тушенная в соусе	100	150	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
Салат карт. с морковью и зел.горошком	60	100	1,6/2,7	4,2/7,1	5,7/9,5	67,6/112,7
Компот из сухофруктов б/с	200	200	0,4	0	22	39,8
Хлеб пшеничный	50	100	3,9/7,8	0,5/1	24,9/49,8	116,9/233,8
Хлеб ржано-пшеничный	50	70	3,3/4,6	0,6/0,8	17,1/23,9	90,5/126,7
Полдник						
Сырники из творога с йогуртом	100/30	120/50	10,9/13	14,4/17,3	12,2/14,64	243,4/292,08
Сок фруктовый	200	200	1	0	20,2	84,8
Ужин						
Рыба, тушенная в томате с овощами	90/90	120/120	14,55/19,4	8,91/11,88	6,84/9,12	189/252
Пюре картофельное	150	180	3,1/3,7	4,8/5,7	20,4/24,48	137,3/164,76
Яйцо вареное	40	40	5,1	4,6	0,3	63
Салат из квашеной капусты	100	100	1,6	0,3	4,8	20,4
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

О.А. Загребельная

Шеф повар, калькулятор

О.А. Белкина

