

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

МЕНЮ

23 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 | | | | | | |
| Сыр | 10 | 15 | 2,3/3,5 | 3/4,4 | 0 | 36/54 |
| Каша жид.молочная пшеничная | 200/10 | 250/10 | 7,5/8,25 | 11,7/12,87 | 37,1/40,81 | 285/313,5 |
| Какао с молоком | 200 | 200 | 4,1 | 3,5 | 7,6 | 78,6 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 50 | 3,9 | 0,5 | 24,9 | 116,9 |
| Сушка ванильная | 20 | 20 | 1,7 | 0,8 | 15,4 | 75,6 |
| Завтрак 2 | | | | | | |
| Сок фруктовый | 200 | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 |
| Обед | | | | | | |
| Щи из св.кап. с карт. с отв.мясом | 250/25 | 250/25 | 6,3 | 8,4 | 7,9 | 160,2 |
| Птица отварная | 90 | 120 | 11,03/14,7 | 16,9/22,5 | 0,4/0,5 | 282,6/376,8 |
| Рис припущенный | 150 | 150 | 3,6 | 4,3 | 36,7 | 200 |
| Кукуруза консервирован. | 100 | 100 | 2,6 | 0,3 | 8,8 | 40,2 |
| Компот из сухофруктов б/с | 200 | 200 | 0,4 | 0 | 22 | 39,8 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 90 | 3,9/7 | 0,5/0,9 | 24,9/44,8 | 116,9/210,4 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 70 | 3,3/4,6 | 0,6/0,8 | 17,1/23,9 | 90,5/126,7 |
| Полдник | | | | | | |
| Лапшевник с творогом | 105 | 105 | 6,9 | 6,6 | 20,1 | 194 |
| Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 |
| Ужин | | | | | | |
| Печень, тушенная в соусе | 100 | 120 | 11,66/13,99 | 8,76/10,51 | 3,81/4,57 | 159/190,8 |
| Картофель отварной | 150 | 180 | 2,9/3,48 | 4,3/5,16 | 23/27,6 | 142,3/170,76 |
| 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 | | | | | | |
| 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