

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

МЕНЮ

28 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						
Бананы 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	157,5/184,76
Яйцо вареное	40	40	5,1	4,6	0,3	65
Салат из квашеной капусты	60	100	1/1,6	0,18/0,3	2,9/4,8	12,2/20,4
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

Шеф повар, калькулятор



О.А.Загребельная

О.А. Белкина