

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

МЕНЮ

29 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.молочн. из гречневой крупы со сл.маслом	200/10	250/10	9,1/11,38	13/16,25	35,2/44	295/368,75
Кофейный напиток с молоком	200	200	3,2	2,7	15,9	100,6
Хлеб пшеничный	40	40	3,1	0,4	19,9	93,5
Яблоки печеные б/с	65	65	0,3	0,3	6,8	27
Завтрак 2						
Мандарины 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
Рыба припущенная	90	110	7,38/9,02	6,22/7,6	6,09/7,4	110/134,44
Пюре картофельное	150	180	3,1/3,7	4,8/5,7	20,4/24,48	137,3/164,76
Салат из свеклы отварной	60	100	08/1,4	3,6/6	5/8,3	55,7/92,8
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						
Омлет натуральный	53	53	5,4	9,6	1	112
Икра кабачковая	100	100	0	0,5	7	91
Сок фруктовый	200	200	1	0	20,2	84,8
Хлеб пшеничный	50	50	3,9	0,5	24,9	116,9
Йогурт		115	3	2,9	19	96,6
Ужин						
Биточки паровые	90	100	15,4/17,1	7,4/8,2	0,8/0,9	131,4/146
Рагу из овощей	150	180	2,7/3,24	11/13,2	12,9/15,48	163,5/196,2
Чай с сахаром	200	200	0,1	0	15	60
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			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