

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

МЕНЮ

30 ноября 2022 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	10	15	0,1/0,15	7,3/10,95	0,1/0,15	66/99
Сыр	10	15	2,3/3,5	3/4,4	0	36/54
Запеканка из творога с йогуртом	100/30	100/30	14,6	11,4	37,4	236,6
Йогурт	115	115	3	2,9	19	96,6
Чай с сахаром	200	200	0,1	0	15	60
Хлеб пшеничный	50	50	3,9	0,5	24,9	116,9
Завтрак 2						
Сок фруктовый	200	200	1	0	20,2	84,8
Обед						
Борщ со св.капустой и картофелем	250	250	1,8	4,9	10,9	103,8
Бефстроганов из отв.говядины	100	120	14,4/17,28	12,3/14,76	3,8/4,56	181/217,2
Каша вязкая гречневая	150	150	3,6	5	20,5	145,5
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 изюма	200	200	0,3	0	29,9	52,4
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						
Булочка Веснушка	50	90	3,9/7	3,1/5,58	23,9/43	139/250,2
Молоко кипяченое	200	200	5,8	5	9,6	107
Яблоки печеные б/с	65	65	0,3	0,3	6,8	27
Ужин						
Сельдь филе	90	120	6,1/8,1	12,16	0	156,6/208,8
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
Икра кабачковая консервир.	100	100	2,6	0,3	8,8	40,2
Компот из св.яблок б/с	200	200	0,2	0,2	27,9	18,6
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. Снежок	180	180	5	4,5	18	133,2

Директор ГКОУ РО Волгодонской
школы-интерната № 14

Шеф повар, калькулятор



О.А. Загребельная

О.А. Белкина