

МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

государственное казенное общеобразовательное учреждение Ростовской области
«Тацинская специальная школа-интернат»

347060, ст. Тацинская ул. Г. Волкова, 67

тел.: 8(86397)3-01-07, 3-00-49, 2-23-58

E-mail: ski-tacinskaya@rostobr.ru

<http://shkinttacinsk.ucoz.ru>

Согласовано:

ГКОУ РО Тацинская специальная
школа-интернат»

диетсестра

 Т.Л. Ткачёва

«01» сентября 2023 г

Утверждено

ГКОУ РО Тацинская специальная школа-интернат»

 Г.Д. Иванова

«01» сентября 2023 г



Примерное двухнедельное меню для обучающихся 1-4 классов ГКОУ РО «Тацинская специальная школа-интернат»

ст. Тацинская
2023 год

ГКОУ РО "Тацинская специальная школа-интернат"**Горячее питание 1-4 класс****Норматив: 64,30****1 день**

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	284	омлет натуральный	120	33,49	238,80	20,04	12,00	2,51
		огурец консервированный	75	6,37	64,00	5,85	3,25	6,37
	692	кофейный напиток	180	9,25	108,56	2,20	1,25	22,59
		хлеб с маслом, сыром	100/05/20	15,08	292,20	7,73	8,2	49,79
		Итого			64,19	703,56	35,82	24,65

2 день

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	160	Суп молочный с макаронами	240	22,78	135,36	6,72	7,58	23,71
	337	Яйцо	40	13,00	5,00	5,00	0,30	63,00
		Бутерброд (хлеб, масло, сыр)	100/10/20	19,12	358,88	11,93	13,55	49,79
	692	Кофейный напиток	180	9,25	5,94	1,93	12,5	101,25
		Итого,			64,15	505,18	25,58	33,93

3 день

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	414	Мясо крупным куском	50	41,51	100,00	15,45	41,50	0,000
	255	рис припущенный	150	9,21	220,50	5,60	6,00	37,05
		огурец консервированный с луком	80	6,80	70,00	2,62	0,17	5,87
		хлеб	50	3,80	179,00	3,93	7,700	24,89
	685	чай с сахаром	200	2,98	83,40	0,40	0,00	2,60
	Итого			64,29	652,90	28,00	55,37	70,41

4 день

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	487	птица отварная	75	29,74	108,80	14,85	14,33	10,31	0,76
	273	макароны отварные	150	7,85	220,50	5,25	6,15	35,25	
		огурец консервированный с луком	70	5,95	70,00	2,62	0,17	5,87	
		хлеб пшенич., сыр	100/20	11,70	358,88	11,93	13,6	49,79	
	692	кофейный напиток	200	9,25	108,56	2,20	1,25	22,59	
	Итого			64,49	866,74	22,00	31,43	114,26	

5 день

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	388	котлета рыбная из минтая	70	29,88	128,26	11,31	4,81	9,96
	540	соус томатный для рыбы	50	5,28	28,20	0,30	2,01	2,37
	520	картофельное пюре	150	12,72	103,21	2,18	2,98	17,67
	685	чай с сахаром	200	5,41	83,40	0,40	0,000	2,60
		хлеб пшенич., сыр	100/20	10,88	358,88	11,93	13,55	49,79
		Итого:		64,17	701,95	26,12	23,35	82,39

6 день

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	388	котлета рыбная с соусом	70	33,29	128,26	11,31	4,81	9,96
	520	картофельное пюре	150	12,72	103,21	2,18	2,98	17,67
	769	кофе на молоке	180	7,63	83,40	0,40	0,000	2,60
		хлеб пшенич., сыр	100/20	10,67	358,88	11,93	13,55	49,79
		Итого:		64,31	673,75	25,82	21,34	80,02

7 день

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	366	запеканка со сметаной	150/16	58,90	358,50	27,77	39,17	45,62
	628	чай с сахаром	200/12	5,41	75,00	0,36	0	2,34
		Итого		64,31	433,50	27,97	39,17	60,62

8 день

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	498	котлета рубленая из птицы под томатным соусом	50/50	25,60	135,5	9,3	6,75	9,1
	255	каша гречневая	150	11,12	303	8,4	10,8	41,25
	101	икра кабачковая	30	7,03	122	2	9	8,6
	685	чай сахаром	180	5,41	57,2	0,2	0	15,04
		хлеб с маслом и сыром	100/5/20	15,07	292,1	7,73	8,15	49,79
		итого		64,24	909,80	27,63	34,7	123,78

9 день

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	358	сырники с повидлом	150/10	61,40	384,00	22,35	15,00	39,00
	685	чай с сахаром	180	2,98	57,20	0,20	0,00	15,04
		Итого		64,38	441,20	22,55	15,00	39,00

10 день

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	114	фрикадельки с пшеничной кашей	150/30	45,26	432,00	13,73	24,35	37,80
		огурец консервированный	25	2,13	70,00	2,62	0,17	5,87
		хлеб пшеничный	100	7,60	226,00	7,60	0,90	49,70
	692	кофейный напиток	180	9,25	108,56	2,20	1,3	22,59
		итого		64,24	836,56	26,15	26,72	115,96

Средняя стоимость горячего питания за день: **64,30**

Диетсестра: _____ / Т.Л. Ткачёва

Экономист: _____ / Т.А. Рубанова