

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 22 декабря 2023 г.

7-11 лет

Утверждено:
И.О. Директора Школа-интернат М.В. Канева

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|--|-----------------|------------------|-------------|-----------------|--|------------|-------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|----------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углерод ы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| С-Т ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ КОНСЕРВИРОВАННОЙ | 60 | 1,2 | 3 | 7,0 | 62,1 | 0 | 20,1 | 0,4 | 1,5 | 31,8 | 15,8 | 30,3 | 0 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНОМ | 250 | 3,5 | 3,6 | 24,2 | 143,2 | 0,2 | 7,9 | 0,2 | 1,8 | 36,3 | 35,6 | 86,1 | 1 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 250 | 16,3 | 14,3 | 40,4 | 356,5 | 0,2 | 2,0 | 0,2 | 4,5 | 37,9 | 38,7 | 268,7 | 2 |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0 | 0 | 19,4 | 77,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 6,9 | 9,9 | 25,2 | 0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАННОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 90,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1 |
| Итого за прием пищи: | | 25,9 | 21,5 | 123,1 | 800,6 | 0,5 | 30,0 | 0,8 | 9,3 | 120,5 | 107,6 | 445,1 | 6 |
| Всего за день: | | 25,9 | 21,5 | 123,1 | 800,6 | 0,5 | 30,0 | 0,8 | 9,3 | 120,5 | 107,6 | 445,1 | 6 |

Медсестра (диетическая) Волговец

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 22 декабря 2023 г.

12-18 лет

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|--|-----------------|------------------|-----------------|------------------|--|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Угледо- ды, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 180 | 16,2 | 29,3 | 3,2 | 340,6 | 0,1 | 0,2 | 0,4 | 6,0 | 116,1 | 19,0 | 246,6 | 2,7 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 0,1 | 16,5 | 0,2 | 149,6 | 0 | 0 | 0,1 | 0,4 | 2,4 | 0 | 3,8 | 0 |
| КАКАО БЕЗ МОЛОКА | 200 | 1 | 0,6 | 19,8 | 88,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,0 | 15,3 | 23,6 | 0,8 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1 | 11,5 | 16,5 | 42 | 1 |
| Итого за прием пищи: | | 21,1 | 46,7 | 48,3 | 697,3 | 0,2 | 0,2 | 0,5 | 7,4 | 135,0 | 50,8 | 316,0 | 4,5 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ | 50/7/15 | 3,8 | 8,6 | 24,3 | 182,2 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 1 | 0 | 1,5 | 0 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 0,4 | 0 | 16,6 | 68,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,6 | 5,4 | 12,7 | 0,3 |
| ЯБЛОКИ | 88 | 0,4 | 0,4 | 8,6 | 33,4 | 0 | 8,8 | 0 | 0,6 | 14,1 | 7 | 9,7 | 1,9 |
| Итого за прием пищи: | | 4,6 | 9,0 | 49,5 | 283,6 | 0 | 8,8 | 0,1 | 0,8 | 18,7 | 12,4 | 23,9 | 2,2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| С-Т ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ КОНСЕРВИРОВАННОЙ | 100 | 2,0 | 5,1 | 5,6 | 77,0 | 0 | 15,0 | 0,2 | 2,4 | 41,4 | 17,6 | 38,0 | 0,9 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНОМ | 300 | 4,1 | 3,7 | 29,1 | 166,7 | 0,2 | 9,5 | 0,3 | 1,9 | 43,6 | 42,7 | 103,3 | 1,7 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 250 | 16,3 | 14,3 | 40,4 | 356,5 | 0,2 | 2,0 | 0,2 | 4,5 | 37,9 | 38,7 | 268,7 | 2,0 |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0 | 0 | 19,4 | 77,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1 | 11,5 | 16,5 | 42 | 1 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАННОЙ | 80 | 5,3 | 0,7 | 33,9 | 180,8 | 0,1 | 0 | 0 | 1,8 | 14,4 | 15,2 | 69,6 | 3,2 |
| Итого за прием пищи: | | 31,5 | 24,1 | 153,5 | 976,8 | 0,6 | 26,5 | 0,7 | 11,6 | 149,2 | 130,9 | 521,6 | 8,8 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" | 75 | 5,4 | 4,5 | 40,8 | 228 | 0,11 | 0 | 0,03 | 0,75 | 13,5 | 8,25 | 48 | 0,6 |
| КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ | 15 | 0 | 0 | 13,2 | 52,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,8 | 0,3 | 0,5 | 0 |
| С/К ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1 | 0 | 21,2 | 94 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | 6,4 | 4,5 | 75,2 | 374,8 | 0,11 | 0 | 0,03 | 0,75 | 14,3 | 8,55 | 48,5 | 0,6 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ | 60 | 0,9 | 3,1 | 4,9 | 50,7 | 0 | 2,3 | 0 | 1,4 | 19,4 | 11,5 | 22,6 | 0,7 |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 180 | 20,1 | 6,9 | 5,7 | 167,4 | 0,1 | 2,7 | 0,5 | 3,0 | 73,7 | 75,8 | 296,7 | 1,5 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 200 | 4,2 | 7,2 | 28,7 | 195,8 | 0,2 | 13,9 | 0,1 | 0,4 | 60,0 | 40,5 | 114,4 | 1,6 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 200 | 0,20000 | 0,20000 | 27,90000 | 115,00000 | 0,0100 | 2,0000 | 0,0000 | 0,1000 | 7,0000 | 4,0000 | 4,0000 | 1,0000 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1 | 11,5 | 16,5 | 42 | 1 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАННОЙ | 70 | 4,6 | 0,6 | 29,7 | 158,2 | 0,1 | 0 | 0 | 1,5 | 12,6 | 13,3 | 60,9 | 2,8 |
| Итого за прием пищи: | | 33,80000 | 18,30000 | 122,0000 | 805,50000 | 0,5100 | 20,900 | 0,6000 | 7,4000 | 184,20 | 161,60 | 540,60 | 8,6000 |
| Всего за день: | | 97,40000 | 102,6000 | 448,5000 | 3138,0000 | 1,4200 | 56,400 | 1,9300 | 27,950 | 501,40 | 364,25 | 1450,6 | 24,700 |

Мерседес (директор) Долгонос