

Утверждаю

Директор
ГКОУ РО "Зерноградская спец. школа-интернат"
/Решетняк Л.Ю./



МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 15 января 2024 г.

7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Обед													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С СЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,2	3,7	5,5	59,9	0	2,7	0	1,7	21,2	13,3	28,0	0,8
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	250	3,3	4,3	14,29	108,93	0,1	11,99	0,2	0,2	33,98	27,98	65,95	1,1
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	13,25	8,06	4,08	142,43	0,12	2,99	0,32	2,59	21,91	27,89	140,44	0,7
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,4	21,4	146,6	0,2	10,4	0	0,2	44,7	30,3	85,8	1,2
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,10000	0,10000	25,20000	117,00000	0,01000	2,00000	0,00000	0,10000	7,00000	2,00000	6,00000	0,40000
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАННОЙ	40	2,6	0,4	17	90,4	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:		25,95000	22,16000	102,57000	736,26000	0,53000	30,08000	0,52000	6,29000	142,89000	118,97000	386,19000	6,40000
Всего за день:		25,95000	22,16000	102,57000	736,26000	0,53000	30,08000	0,52000	6,29000	142,89000	118,97000	386,19000	6,40000

искусство (диетическая) / Домоноз

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 15 января 2024 г.

12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	180	13,8	16,9	10,7	251,3	0,1	1,1	0,3	2,2	116,5	21,8	213,4	2,2
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	3,2	24,7	144,2	0	0,6	0	0	113,1	27,1	99,9	0,9
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:		21,7	36,9	60,7	663,5	0,2	1,7	0,4	3,6	243,5	65,4	359,1	4,1
Обед													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,8	6,1	8,6	96,1	0	4,1	0	2,8	32,3	20,6	43,2	1,2
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	300	3,97	5,18	17,22	131,24	0,12	14,45	0,24	0,24	40,94	33,71	79,46	1,32
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	13,30000	8,10000	4,10000	143,00000	0,12000	3,00000	0,32000	2,60000	22,000	28,000	141,000	0,70000
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,2	7,1	28,7	195,1	0,2	13,9	0,1	0,4	59,9	40,4	114,4	1,6
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	29,8	118,3	0	1,8	0	0,3	17,8	5,1	10,1	0,9
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
ЧЕСНОК	6	0,4	0	1,9	9,8	0	0,3	0	0	11	1,8	6,1	0,1
Итого за прием пищи:		32,97000	27,68000	149,32000	992,74000	0,64000	37,55000	0,66000	9,14000	209,84000	161,31000	505,86000	10,02000
Полдник													
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/50	27,7	20,8	31,6	432,7	0,1	0,4	0,1	0,6	233,5	37,1	302,0	1,2
РЯЖЕНКА	200	6,00000	2,00000	8,40000	80,00000	0,04000	1,00000	0	0	248,00000	28,00000	184,00000	0
Итого за прием пищи:		33,70000	22,80000	40,00000	512,70000	0,14000	1,40000	0,1	0,6	481,50000	65,10000	486,00000	1,2
Ужин													
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,8	5,1	2,6	61,7	0	5,6	0	2,1	23,3	13,4	28,2	0,7
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	110	12,7	16,0	7,6	226,6	0	0,8	0	3,2	13,7	16,0	116,5	1,9
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5,6	5,6	36,5	218,2	0,2	0	0	0,1	51,2	27,1	179,4	1,1
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	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	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:		28,5	27,6	122,7	877,1	0,4	6,4	0	7,9	112,3	86,3	427,0	7,5
Ужин №2													
МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	88,5	0	0	0	0	4	2,5	9	0,4
ЯБЛОКИ	100	0,4	0,4	9,8	38	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2
Итого за прием пищи:		1,1	1,2	29,1	126,5	0	10	0	0,6	20	10,5	20	2,6
Всего за день:		117,97000	116,18000	401,82000	3172,54000	1,38000	57,05000	1,16000	21,84000	1067,14000	388,61000	1797,96000	25,42000

Мерсаторе (диетическая) Доме