

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 23 января 2024 г.

7-11 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак													
СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВСЯНОЙ КРУПОЙ	200	4,0	4,5	14,4	114,8	0,1	0,4	0	0,5	99,1	27,2	103,8	0,6
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
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10000	4,60000	0,30000	63,00000	0,0300	0	0,1000	0,2000	22,000	5,0000	77,000	1,0000
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,50000	1,30000	22,40000	107,00000	0,0200	1,0000	0,0100	0,0000	61,000	7,0000	45,000	1,0000
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:		14,50000	27,40000	62,20000	547,40000	0,1500	1,4000	0,2100	1,1000	184,50	39,200	229,60	2,6000
Обед													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,0	3,1	4,8	50,3	0	2,3	0	1,5	18,0	11,4	23,5	0,6
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,68	4,27	16,7	116,3	0,09	7,95	0,2	0,2	24,85	25,84	72,56	0,99
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15	15,4	12,6	250	0,08	0	0	3,6	12	24	150	2
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	6,51	5,37	37,99	225,88	0,12	0	0,03	1,15	27,38	34,22	147,17	2,28
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	0,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАННОЙ	40	1,3	0,2	8,5	45,2	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8
ЧЕСНОК	5	0,3	0	1,5	7,3	0	0,2	0	0	8,1	1,4	4,5	0,1
Итого за прием пищи:		29,09	28,54	116,59	843,38	0,29	10,45	0,23	7,45	101,23	110,56	440,33	7,37
Полдник													
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	75	4,7	2,7	42,8	214,1	0,1	0	0	0,1	14,0	8,3	42,7	0,6
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	3,2	24,7	144,2	0	0,6	0	0	113,1	27,1	99,9	0,9
Итого за прием пищи:		8,7	5,9	67,5	358,3	0,1	0,6	0	0,1	127,1	35,4	142,6	1,5
Ужин													
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	50	0,9	0	2	11,5	0	8,2	0	0	11,5	16,4	21,3	0,8
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	28,2	7,2	0,8	182	0,08	18	0,12	0,4	58	34	216	2
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,2	7,1	28,6	194,2	0,2	13,9	0,1	0,4	46,7	38,8	111,9	1,5
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	50	3,3	0,4	21,2	113	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2
Итого за прием пищи:		40,60000	15,20000	105,6000	734,10000	0,4900	42,100	0,2200	3,0000	143,70	119,20	438,70	8,3000
Ужин №2													
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,6	0	0	0	0	4,4	3	13,5	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:		2,5	1,9	41,0	190,0	0	8,8	0	0,6	18,5	10	23,2	2,2
Всего за день:		95,39000	78,94000	392,8900	2673,1800	1,0300	63,350	0,6600	12,250	575,03	314,36	1274,4	21,970

Медсестра (диетическая) / Демидова

Утверждаю

Директор

ГКОУ РО "Зерноградская спец.школа-интернат

/Решетняк Л.Ю./

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 23 января 2024 г.

12-18 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
Завтрак													
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГЕРКУЛЕСОВОЙ КРУПОЙ	250	5,0	5,5	18,1	143,7	0,1	0,6	0	0,7	124,1	34,2	129,6	0,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	20	0,1	16	0,2	145,1	0	0	0,1	0,4	2	0	3	0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ЯЙЦА,ВАРЕННЫЕ	40	5,10000	4,60000	0,30000	63,00000	0,0300	0	0,1000	0,2000	22,0000	5,0000	77,0000	1,0000
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	5,4	4,4	24,9	162,3	0,1	0,9	0	0	187,2	25,6	142,3	0,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:		23,20000	31,30000	93,50000	745,50000	0,3300	1,5	0,2000	2,3000	346,8000	81,3000	393,9000	3,2000
Обед													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	100	1,7	5,1	8,0	83,8	0	3,9	0	2,3	30,1	19,0	39,2	1,2
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	3,25	5,18	20,23	140,87	0,11	9,63	0,24	0,24	30,1	31,3	87,89	1,2
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	19,2	21,6	18,9	345,9	0,1	1,1	0,1	3,6	41,9	35,8	197,4	3,0
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,81	6,44	45,59	271,06	0,14	0	0,04	1,38	32,86	41,06	176,6	2,74
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,4	0,2	16,1	75,8	0,1	0	0	0,6	7,4	10,6	26,9	0,6
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	1,7	8,8	0	0,2	0	0	9,9	1,6	5,5	0,1
Итого за прием пищи:		40,06	39,22	163,82	1184,43	0,55	14,83	0,38	9,92	167,06	154,56	603,09	12,04
Полдник													
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	75	4,7	2,7	42,8	214,1	0,1	0	0	0,1	14,0	8,3	42,7	0,6
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	3,2	24,7	144,2	0	0,6	0	0	113,1	27,1	99,9	0,9
Итого за прием пищи:		8,7	5,9	67,5	358,3	0,1	0,6	0	0,1	127,1	35,4	142,6	1,5
Ужин													
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	22,1	19	0,4	261,4	0,1	1,2	0,1	0,4	16,7	21,4	177,6	1,4
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	50	0,9	0	2	11,5	0	8,2	0	0	11,5	16,4	21,3	0,8
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
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:		35,80000	27,20000	113,8000	859,60000	0,5100	25,300	0,2000	3,4000	119,2000	112,0000	420,2000	8,6000
Ужин №2													
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,6	0	0	0	0	4,4	3	13,5	0,3
ЯБЛОКИ	100	0,4	0,4	9,8	38	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2
Итого за прием пищи:		2,5	1,9	42,2	194,6	0	10	0	0,6	20,4	11	24,5	2,5
Всего за день:		110,2600	105,5200	480,8200	3342,4300	1,4900	52,230	0,7800	16,320	780,5600	394,2600	1584,2900	27,8400

Мерзаре (директор) / Ломос