



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

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД на 25 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	180	13,8	16,9	10,7	251,0	0,1	1,1	0,3	2,2	116,5	21,8	213,2	2,1
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 ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:		21,7	37,1	60,5	657,8	0,1	1,7	0,4	2,6	232,0	48,9	316,9	3,1
Обед													
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	60/25	4,6	4,9	4,4	80,7	0	5,6	0,1	1,5	32,2	18,6	77,7	0,8
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,7	4,1	12,5	94,9	0	8,0	0,2	0,3	40,3	22,8	44,3	1,2
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	17,5	16,3	8,7	272,1	0,2	12,3	5,8	5,9	11,2	18,7	248,0	5,6
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	6	5,6	27,5	184,2	0,2	0	0	3,4	17,4	90,2	134,5	3,2
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	0,6
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
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:		35,0	31,5	106,1	878,0	0,5	26,1	6,1	12,6	123,7	169,2	569,0	13,1
Полдник													
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	75	4,95	9,3	41,85	270	0,09	0	0,08	0,68	11,25	6,75	42	0,53
КЕФИР	200	6,00000	0,20000	8,00000	62,00000	0,08000	2,00000	0	0	252,00000	30,00000	196,00000	0,00000
Итого за прием пищи:		10,95000	9,50000	49,85000	332,00000	0,17000	2,00000	0,08	0,68	263,25000	36,75000	238,00000	0,53000
Ужин													
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3	2,0	40,7	0	15,2	0	1,3	25,2	8,6	18,7	0,4
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	19,8	11,7	20,9	268,3	0,1	1,5	0,1	5,0	94,2	76,4	307,9	2,3
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	0,2	0,2	27,1	107,6	0	1,6	0	0,3	13,2	4,4	4	0,8
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	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:		32,2	22,8	124,5	845,7	0,5	32,2	0,2	9,1	212,5	153,7	532,8	8,5
Ужин №2													
ЙОГУРТ	125	2,5	1,9	3,8	60	0	0,9	0	0	150	17,5	118,8	0
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,6	0	0	0	0	4,4	3	13,5	0,3
БАНАН	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0	12	0	0	9,6	50,4	33,6	0,7
Итого за прием пищи:		5,4	4,0	40,2	237,8	0	12,9	0	0	164,0	70,9	165,9	1,0
Всего за день:		105,25000	104,90000	381,15000	2951,30000	1,27000	74,90000	6,78	24,98	995,45000	479,45000	1822,60000	26,23000

мерсагра (детские) / Домашнее

Утверждаю

ГКОУ РО "Зерноградская спец.школа-интернат"

Директор

/Решетняк Л.Ю.

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 25 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													
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	180	18,1	20,9	10,9	305,1	0,1	1,1	0,4	2,9	134,1	25,7	274,5	3
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	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
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	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	
Итого за прием пищи:		29,8	41,4	85,8	830,3	0,2	1,7	0,5	4,3	261,1	69,3	420,2	4
Обед													
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	100/42	8,2	8,6	7,4	141,3	0	9,3	0,2	2,5	57,2	32,5	140,9	1
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	3,49	4,94	14,09	114,38	0,06	13,24	0,25	0,24	51,77	28,9	62,61	1,5
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	17,5	16,3	8,7	272,1	0,2	12,3	5,8	5,9	11,2	18,7	248,0	5
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180/7	6	7,2	27,6	198,7	0,2	0	0,1	3,5	17,8	90,4	134,5	3
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	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
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
ЧЕСНОК	6	0,4	0	1,7	8,6	0	0,2	0	0	9,7	1,6	5,4	0
Итого за прием пищи:		43,29	37,94	128,89	1069,08	0,66	35,04	6,35	14,54	169,87	197,9	687,91	15,6
Полдник													
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	75	4,95	9,3	41,85	270	0,09	0	0,08	0,68	11,25	6,75	42	0,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,50000	1,30000	22,40000	107,00000	0,0200	1,0000	0,0100	0,0000	61,0000	7,0000	45,0000	1,0000
Итого за прием пищи:		6,45000	10,60000	64,25000	377,00000	0,1100	1,0000	0,0900	0,6800	72,2500	13,7500	87,0000	1,5300
Ужин													
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3	2,0	40,7	0	15,2	0	1,3	25,2	8,6	18,7	0
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	18,0	11,6	20,9	259,8	0,1	1,5	0,1	4,9	89,8	70,4	281,6	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
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	32	2,4	0,2	16,1	75,8	0,1	0	0	0,6	7,4	10,6	26,9	0
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
Итого за прием пищи:		30,40000	22,70000	125,2000	843,70000	0,5100	32,6000	0,2000	8,8000	188,70000	145,70000	504,0000	8,5000
Ужин №2													
ЙОГУРТ	125	2,5	1,9	3,8	60	0	0,9	0	0	150	17,5	118,8	0
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,6	0	0	0	0	4,4	3	13,5	0
БАНАН	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0	12	0	0	9,6	50,4	33,6	0
Итого за прием пищи:		5,4	4,0	40,2	237,8	0	12,9	0	0	164,0	70,9	165,9	1
Всего за день:		115,3400	116,6400	444,3400	3357,8800	1,4800	83,2400	7,1400	28,3200	855,92000	497,55000	1865,01000	31,6000

мер сестра (диетическая) Домошная