

Утверждаю

Директор

ГКОУ РО "Зерноградская спец.школа-интернат

/Решетняк Л.Ю./

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 26 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
Завтрак													
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕННОЙ КРУПОЙ	250	4,9	4,9	19,6	143,7	0,1	0,6	0	0,6	119,7	26,7	114,2	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
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10000	4,60000	0,30000	63,00000	0,03000	0	0,10000	0,20000	22,00000	5,00000	77,00000	1,00000
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,50000	1,30000	22,40000	107,00000	0,02000	1,00000	0,01000	0,00000	61,00000	7,00000	45,00000	1,00000
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	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
Итого за прием пищи:		19,20000	28,10000	92,50000	694,70000	0,25000	1,60000	0,21000	2,20000	216,60000	55,20000	282,00000	3,60000
Обед													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	0,9	3,6	3,9	52,5	0	2,6	0	1,7	17,1	10,6	22,3	0,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,87	2,77	19,8	119,79	0,11	7,92	0,2	0,3	22,77	24,75	63,36	0,99
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	250	20,8	22,5	47,1	473,5	0,1	1,7	0,2	4,5	21,2	51,8	232,1	2,7
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:		30,77	29,47	123,8	891,89	0,31	12,42	0,4	8,0	83,67	106,05	382,76	6,59
Полдник													
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	150/20	26,8	20,7	31,9	424,8	0,1	0,3	0,1	1,9	212,3	29,8	272,1	0,7
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:		30,8	23,9	56,6	569,0	0,1	0,9	0,1	1,9	325,4	56,9	372,0	1,6
Ужин													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3	2,7	42,6	0	8,7	0,1	1,3	* 23,2	9,0	17,8	0,5
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	19,9	8,1	5,7	176,1	0,1	2,9	0,4	3,5	59,2	72,6	287,8	1,3
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
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	6,9	2,8
Итого за прием пищи:		34,5	19,1	113,0	783,5	0,5	25,5	0,6	7,7	153,2	150,2	520,4	7,1
Ужин №2													
МОЛОКО	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ПРЯНИКИ	40	2,4	1,9	30	146,4	0	0	0	0	4,4	3,6	20	0,3
МАНДАРИН	74	0,6	0,1	5,4	27,3	0	11,2	0	0,1	23,3	7,3	11,3	0,1
Итого за прием пищи:		3,0	2,0	35,4	173,7	0	11,2	0	0,1	27,7	10,9	31,3	0,4
Всего за день:		118,27000	102,57000	421,30000	3112,79000	1,16000	51,62000	1,31000	19,90000	806,57000	379,25000	1587,96000	19,29000

Мирасетра (дети тигеева) Дотомова

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 26 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 ПШЕНОМ	250	5,4	5,1	20,3	150,6	0,2	0,6	0	0,5	132,1	27,3	127,7	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
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10000	4,60000	0,30000	63,00000	0,03000	0	0,10000	0,20000	22,00000	5,00000	77,00000	1,00000
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,50000	1,30000	22,40000	107,00000	0,02000	1,00000	0,01000	0,00000	61,00000	7,00000	45,00000	1,00000
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:		19,70000	28,30000	93,20000	701,60000	0,35000	1,60000	0,21000	2,10000	229,00000	55,80000	295,50000	3,60000
Обед													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	1,5	6,1	6,6	87,5	0	4,4	0	2,7	28,5	17,6	37,2	1,1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	4,66	3,34	23,86	144,32	0,13	9,54	0,24	0,36	27,43	29,82	76,34	1,19
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	250	23,4	24,7	47,1	504,7	0,1	1,7	0,2	4,6	22,3	54,4	254,3	3,0
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
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:		39,06	35,14	157,66	1121,92	0,43	15,84	0,44	10,46	114,43	135,12	484,94	9,59
Полдник													
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С О СМЕТАНОЙ	150/20	26,3	16,8	31,2	384,8	0,1	0,3	0,1	1,9	197,7	28,5	262,5	0,7
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:		30,3	20,0	55,9	529,0	0,1	0,9	0,1	1,9	310,8	55,6	362,4	1,6
Ужин													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	4,6	71,0	0	14,4	0,2	2,2	38,6	14,9	29,4	0,8
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	23,9	8,4	5,6	193,8	0,2	3,0	0,4	3,6	68,3	85,5	344,3	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
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:		39,0	21,6	114,9	831,2	0,6	31,3	0,7	8,7	191,0	170,7	591,0	7,7
Ужин №2													
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ПРЯНИКИ	40	2,4	1,9	30	146,4	0	0	0	0	4,4	3,6	20	0,3
МАНДАРИН	74	0,6	0,1	5,6	28,1	0	28,1	0	0,1	25,9	8,1	12,6	0,1
Итого за прием пищи:		3,0	2,0	35,6	174,5	0	28,1	0	0,1	30,3	11,7	32,6	0,4
Всего за день:		131,06000	107,04000	457,26000	3358,22000	1,48000	77,74000	1,45000	23,26000	875,53000	428,92000	1766,44000	22,89000

Мереева (директор) / Домонова