

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 30 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													
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГЕРКУЛЕСОВОЙ КРУПОЙ	250	5,0	5,5	18,1	143,7	0,1	0,6	0	0,7	123,8	34,2	129,6	0,7
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
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
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:		21,80000	30,60000	93,30000	731,90000	0,23000	1,2	0,20000	2,30000	272,80000	82,80000	352,30000	3,60000
Обед													
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,2	3,1	2,3	43,3	0	18,6	0	1,3	30,7	10,4	22,2	0,5
БОРЩ СИБИРСКИЙ	250	8,22	5,81	10,42	127,28	0,05	10,02	0,2	0,3	47,1	29,07	101,22	1,91
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	55	6,1	9,7	0,7	114,8	0	0	0	0	12,9	7,9	64,9	1
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	4,9	4,6	31,4	186,6	0,1	0	0	0,1	44,7	23,7	154,3	0,9
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	27,2	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	7,4	0	0,2	0	0	8,3	1,4	4,6	0,1
Итого за прием пищи:		25,62	23,81	97,82	718,18	0,25	28,82	0,2	3,2	158,2	89,97	407,22	6,61
Полдник													
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,32	6,23	28,04	180,9	0,06	0	0,05	0,46	7,54	4,52	28,14	0,36
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:		4,32	6,23	49,24	274,9	0,06	0	0,05	0,46	7,54	4,52	28,14	0,36
Ужин													
ТОМАТЫ 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	0,2	0,2	27,1	107,6	0	1,6	0	0,3	13,2	4,4	4	0,8
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:		41,9	15,4	113,3	771,9	0,48	41,7	0,22	3,6	153,5	123,4	456,1	8,9
Ужин №2													
МОЛОКО	200	0	0	0	0	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
МАНДАРИН	74	0,4	0,1	4,1	20,8	0	20,8	0	0,1	19,2	6	9,3	0,1
Итого за прием пищи:		1,5	1,6	15,3	83,4	0	20,8	0	0,1	23,6	9	22,8	0,4
Всего за день:		95,14000	77,64000	368,96000	2580,28000	1,02000	92,52	0,67000	9,66000	615,64000	309,69000	1266,56000	19,87000

Червова (диетическая) Домошних

Утверждаю

Директор

ГКОУ РО "Зерноградская спец.школа-интернат

/Решетняк Л.Ю./

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 30 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 ОВСЯНОЙ КРУПКОЙ	250	5,0	5,5	17,7	142,0	0,1	0,6	0	0,7	125,7	32,1	133,0	0,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	20	0,1	16	0,2	145,1	0	0	0,1	0,4	2	0	3	0
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1
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
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:		21,8	30,1	92,9	725,7	0,23	1,2	0,2	2,3	274,3	80,7	354,9	3,6
Обед													
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	75	1,6	3,8	3,2	56,4	0	26,3	0	1,6	43,1	14,7	30,9	0,6
БОРЩ СИБИРСКИЙ	300	9,9	7	12,56	153,35	0,06	12,07	0,24	0,36	56,75	35,02	121,95	2,3
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	55	6,1	9,7	0,7	114,8	0	0	0	0	12,9	7,9	64,9	1
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5,6	5,4	36,5	216,7	0,2	0	0	0,1	52,6	27,4	179,6	1,1
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	68,6	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:		31,3	26,8	124,06	884,05	0,46	38,57	0,24	4,46	197,45	112,42	499,35	8,9
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
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:		5,95	9,3	63,05	364	0,09	0	0,08	0,68	11,25	6,75	42	0,53
Ужин													
ТОМАТЫ 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	0,01000	2,00000	0,00000	0,10000	7,00000	4,00000	4,00000	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 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:		41,90000	15,40000	114,10000	779,30000	0,49000	42,10000	0,22000	3,40000	147,30000	123,00000	456,10000	9,10000
Ужин №2													
МОЛОКО	200	6,10000	5,30000	10,10000	113,00000	0,08000	3,00000	0,02000	0,00000	252,00000	29,00000	189,00000	2,00000
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,6	0	0	0	0	4,4	3	13,5	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:		7,80000	6,90000	26,90000	203,70000	0,08000	31,10000	0,02000	0,10000	282,30000	40,10000	215,10000	2,40000
Всего за день:		108,75000	88,50000	421,01000	2956,75000	1,35000	112,97000	0,76000	10,94000	912,60000	362,97000	1567,45000	24,53000

Мереева (диетолог) / Домога