

Утверждаю

Директор

ГКОУ РО «Зерноградская спец.школа-интернат»

/Решетняк Л.Ю./

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 7 февраля 2024 г.

7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность , ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углево д		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	8,86	9,98	46,05	310,73	0,1	1,61	0,06	0,97	159,39	25,76	152,95	1,61
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	0
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	55	6,1	9,7	0,7	114,8	0	0	0	0	12,9	7,9	64,9	1
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	4,32	8,64	1,08
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИНЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
Итого за прием пищи:		22,88	37,09	113,15	871,33	0,2	1,61	0,16	2,37	191,59	54,48	272,29	4,69
Обед													
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0	4,2	0,1	0	24,6	9	22,2	0,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	6,0	4,5	19,4	142,7	0,3	8,9	0,3	2,2	53,6	38,4	85,0	2,2
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	28,2	7,2	0,8	182	0,08	18	0,12	0,4	58	34	216	2
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	5,7	8,8	32,3	231,4	0,1	1,7	0,6	0,5	25,0	30,3	67,9	1,3
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИНЧНЫЙ	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:		46,2	26,4	110,1	873,6	0,58	33,0	1,12	4,6	183,8	130,6	455,6	8,2
Полдник													
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	150/20	27,3	24,7	39,1	490,7	0,1	0,3	0,2	0,7	222,7	39,3	303,0	1,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,50000	1,30000	22,4000	107,00000	0,0200	1,0000	0,0100	0,0000	61,0000	7,0000	45,0000	1,0000
МАНДАРИН	185	1,5	0,4	13,9	70,3	0,1	70,3	0	0,4	64,8	20,4	31,5	0,2
Итого за прием пищи:		30,3000	26,40000	75,4000	668,00000	0,2200	71,6000	0,2100	1,1000	348,50000	66,7000	379,50000	2,8000
Ужин													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,0	3	4,7	50,0	0	2,3	0	1,5	17,5	11,2	23,9	0,7
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	28,22	26,89	22,38	444,22	0,17	8,35	0,02	3,67	35,07	60,12	317,3	5,01
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИНЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ	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:		38,62	30,79	103,08	864,82	0,37	10,65	0,02	7,67	76,67	101,12	444,1	9,51
Ужин №2													
КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНО- ШОКОЛАДНЫЙ	200	5	4,3	30,3	179,1	0,1	0,4	0,2	0	121,9	31,9	105,1	1,7
СУХАРИ ВАНИЛЬНЫЕ	20	1,7	2,2	13,3	79,8	0	0	0	0,4	4,4	2,8	16	0,4
Итого за прием пищи:		6,7	6,5	43,6	258,9	0,1	0,4	0,2	0,4	126,3	34,7	121,1	2,1
Всего за день:		144,700	127,18000	445,330	3536,6500	1,4700	117,26	1,7100	16,140	926,86	387,60	1672,5	27,3

Мереева (директор) Домошова

Утверждаю

Директор

ГКОУ РО "Зерноградская спец.школа-интернат

/Решетняк Л.Ю./

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 7 февраля 2024 г.

12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность , ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углево д		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	8,86	9,98	46,05	310,73	0,1	1,61	0,06	0,97	159,39	25,76	152,95	1,61
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	0
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	55	6,1	9,7	0,7	114,8	0	0	0	0	12,9	7,9	64,9	1
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	4,32	8,64	1,08
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:		22,88	37,09	113,15	871,33	0,2	1,61	0,16	2,37	191,59	54,48	272,29	4,69
Обед													
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119	0	7	0,2	0	41	15	37	0,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	300	6,9	5,5	22,5	166,9	0,3	5,5	0,2	2,5	42,8	39,0	93,2	2,2
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	28,2	7,2	0,8	182	0,08	18	0,12	0,4	58	34	216	2
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	5,7	8,8	32,3	231,4	0,1	1,7	0,6	0,5	25,0	30,3	67,9	1,3
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	8,6	0	0,2	0	0	9,7	1,6	5,4	0,1
ЯБЛОКИ	176	0,7	0,7	17,2	66,9	0,1	17,6	0	1,1	28,2	14,1	19,4	3,9
Итого за прием пищи:		52,9	32,1	160,6	1151,4	0,78	50,0	1,12	7,3	231,0	165,7	550,5	14,4
Полдник													
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	150/20	27,3	24,7	39,1	490,7	0,1	0,3	0,2	0,7	222,7	39,3	303,0	1,6
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
МАНДАРИН	185	1,5	0,4	13,9	70,3	0,1	70,3	0	0,4	64,8	20,4	31,5	0,2
Итого за прием пищи:		34,2	29,5	77,9	723,3	0,3	71,5	0,2	1,1	474,7	85,3	476,8	2,3
Ужин													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ	60	1,0	3	4,7	50,0	0	2,3	0	1,5	17,5	11,2	23,9	0,7
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	18,3	20,5	24,2	354,6	0,3	12,5	0	3,5	24,6	47,8	211,6	3,4
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:		28,7	24,4	104,9	775,2	0,5	14,8	0	7,5	66,2	88,8	338,4	7,9
Ужин №2													
КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНО - ШОКОЛАДНЫЙ	200	5	4,3	30,3	179,1	0,1	0,4	0,2	0	121,9	31,9	105,1	1,7
СУХАРИ ВАНИЛЬНЫЕ	20	1,6	2,1	12,9	77,4	0	0	0	0,4	4	2,5	14,4	0,4
Итого за прием пищи:		6,6	6,4	43,2	256,5	0,1	0,4	0,2	0,4	125,9	34,4	119,5	2,1
Всего за день:		145,28	129,49	499,75	3777,73	1,88	138,31	1,68	18,67	1089,3	9 428,68	1757,4	31,3

Месяц: февраль 2024 года