

Утверждаю

Директор

ГКОУ РО "Зерноградская спец. школа-интернат

/Решетняк Л.Ю./

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 8 февраля 2024 г.

7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,5	3,9	17,6	124,3	0	0,5	0	0,3	104,9	13,5	84,7	0,4
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
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	55	6,1	9,7	0,7	114,8	0	0	0	0	12,9	7,9	64,9	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 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:		22,3	34,1	93,2	764,3	0,1	1,1	0,1	1,7	244,8	65,0	295,3	3,3
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
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:		12,75000	10,10000	75,05000	447,20000	0,17000	14,00000	0,08	0,68	272,85000	87,15000	271,60000	1,23000
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													
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
Итого за прием пищи:		1,1	1,5	11,2	62,6	0	0	0	0	4,4	3	13,5	0,3
Всего за день:		103,35000	100,00000	410,05000	2997,80000	1,27000	73,40000	6,48	24,08	858,25000	478,05000	1682,20000	26,43000

Медсестра (диетическая)

Долгополова Т.Н.

Утверждаю

Директор

ГКОУ РО "Зерноградская спец.школа-интернат

/Решетняк Л.Ю./

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 8 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	Угледо- ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	200	4,5	3,9	17,6	124,3	0	0,5	0	0,3	104,9	13,5	84,7	0,4
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
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	55	6,1	9,7	0,7	114,8	0	0	0	0	12,9	7,9	64,9	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 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:		22,3	34,1	93,2	764,3	0,1	1,1	0,1	1,7	244,8	65,0	295,3	3,3
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	1,4
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	1,57
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	180/7	6	7,2	27,6	198,7	0,2	0	0,1	3,5	17,8	90,4	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	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	8,6	0	0,2	0	0	9,7	1,6	5,4	0,1
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	15,67
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	6,0000	0,20000	8,00000	62,00000	0,0800	2,0000	0	0	252,00	30,000	196,00	0,0000
БАНАН	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0	12	0	0	9,8	50,4	33,6	0,7
Итого за прием пищи:		12,750	10,10000	75,05000	447,20000	0,1700	14,000	0,08	0,68	272,85	87,150	271,60	1,2300
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	18,0	11,6	20,9	259,8	0,1	1,5	0,1	4,9	89,8	70,4	281,6	2,2
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	0,2000	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	0,6
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:		30,400	22,70000	125,20000	843,70000	0,5100	32,600	0,2000	8,8000	188,70	145,70	504,00	8,5000
Ужин №2													
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	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
Итого за прием пищи:		1,1	1,5	11,2	62,6	0	0	0	0	4,4	3	13,5	0,3
Всего за день:		109,84	106,34000	433,54000	3186,8800	1,4400	82,740	6,7300	25,720	880,62	498,75	1772,3	29,000

Медсестра (диетическая)

Долгополова Т.Н.