

Утверждаю

И.о.директора

ГКОУ РО "Зерноградская спец.школа-интернат

/Голобородько Н.Н./

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 28 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	Углевод- ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак													
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	200	3,3	3,7	16,2	112,2	0	0,4	0	0,1	93,4	17,0	80,7	0,2
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	55	6,1	9,7	0,7	114,8	0	0	0	0	12,9	7,9	64,9	1
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
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	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2
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:		27,20000	41,00000	89,80000	832,60000	0,15000	1,50000	0,21000	1,70000	335,20000	58,70000	388,40000	4,40000
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	9,3	32,3	237,2	0,1	1,7	0,6	0,5	25,1	30,3	68,1	1,3
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	7,4	0	0,2	0	0	8,3	1,4	4,6	0,1
Итого за прием пищи:		46,2	26,9	110,1	879,5	0,58	33,0	1,12	4,6	184,1	130,6	455,9	8,2
Полдник													
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	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
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:		35,10000	25,50000	72,30000	667,90000	0,18000	14,30000	0,2	0,7	484,30000	119,70000	532,60000	2,30000
Ужин													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ СЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	60	1,0	3	4,7	50,1	0	2,3	0	1,5	17,6	11,3	23,9	0,7
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	21,6	11,8	20,9	276,2	0,1	1,5	0,1	5,0	98,3	82,0	332,4	2,4
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
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,10000	0,10000	25,20000	117,00000	0,01000	2,00000	0,00000	0,10000	7,00000	2,00000	6,00000	0,40000
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:		33,90000	22,80000	125,20000	871,50000	0,51000	19,70000	0,20000	9,10000	189,60000	158,00000	562,00000	8,40000
Ужин №2													
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	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:		2,1	1,5	32,4	156,6	0	0	0	0	4,4	3	13,5	0,3
Всего за день:		144,50000	117,70000	429,80000	3408,10000	1,42000	68,50000	1,73000	16,10000	1197,60000	470,00000	1952,40000	23,60000

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 28 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак													
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	200	1	1,7	12,3	68,2	0	0	0	0,1	7,7	7,6	20,2	0,1
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	55	6,1	9,7	0,7	114,8	0	0	0	0	12,9	7,9	64,9	1
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
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	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2
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:		24,90000	39,00000	85,90000	788,60000	0,15000	1,10000	0,21000	1,70000	249,50000	49,30000	327,90000	4,30000
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	23,9	20,5	0,6	282,5	0,1	1,3	0,1	0,4	18,7	23,4	192,7	1,6
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
Итого за прием пищи:		47,9	44,7	143,2	1185,0	0,7	15,7	1,1	6,2	163,5	141,0	507,8	10,1
Полдник													
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	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
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:		35,10000	25,50000	72,30000	667,90000	0,18000	14,30000	0,2	0,7	484,30000	119,70000	532,60000	2,30000
Ужин													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,0	3	4,7	50,1	0	2,3	0	1,5	17,6	11,3	23,9	0,7
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	21,6	11,8	20,9	276,2	0,1	1,5	0,1	5,0	98,3	82,0	332,4	2,4
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
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,10000	0,10000	25,20000	117,00000	0,01000	2,00000	0,00000	0,10000	7,00000	2,00000	6,00000	0,40000
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:		33,90000	22,80000	125,20000	871,50000	0,51000	19,70000	0,20000	9,10000	189,60000	158,00000	562,00000	8,40000
Ужин №2													
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	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:		2,1	1,5	32,4	156,6	0	0	0	0	4,4	3	13,5	0,3
Всего за день:		143,90000	133,50000	459,00000	3669,60000	1,54000	50,80000	1,71000	17,70000	1091,30000	471,00000	1943,80000	25,40000