

Утверждаю

Директор

ГКОУ РО "Зерноградская спец.школа-интернат

/Решетняк Л.Ю./

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 7 марта 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 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	0,0800	2,0000	0	0	252,00	30,000	196,00	0,0000	
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9	
Итого за прием пищи:		11,35000	9,90000	58,45000	365,40000	0,1700	10,800	0,08	1,28	277,35	43,750	247,70	2,4300	
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	19,9	11,4	20,9	265,4	0,1	1,7	0,1	5,6	81,1	54,5	281,6	2,1	
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:		32,3	22,5	124,5	842,8	0,5	32,4	0,2	9,7	199,4	131,8	506,5	8,3	
Ужин №2														
ЙОГУРТ	125	2,5	1,9	3,8	60	0	0,9	0	0	150	17,5	118,8	0	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4	
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9	
Итого за прием пищи:		4,4	4,3	27,3	176,8	0	9,7	0	0,6	169,9	28,5	146,5	2,3	
Всего за день:		105,3500	102,3000	409,5500	3027,3000	1,2700	80,100	0,00	6,48	25,88	1015,1	438,25	1765,0	29,430

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 7 марта 2024 г.

12-18 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	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	100/44	8,6	8,7	7,4	144,3	0	9,3	0,2	2,5	58,7	33,3	146,2	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:		43,69	38,04	128,89	1072,08	0,66	35,04	6,35	14,54	171,37	198,7	693,21	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	6,00000	0,20000	8,00000	62,00000	0,0800	2,0000	0	0	252,00	30,000	196,00	0,0000
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		11,35000	9,90000	58,45000	365,40000	0,1700	10,800	0,08	1,28	277,35	43,750	247,70	2,4300
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	11,3	20,9	257,3	0,1	1,7	0,1	5,5	78,3	51,2	258,6	2,0
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	0,0100	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:		30,40000	22,40000	125,2000	841,20000	0,5100	32,800	0,2000	9,4000	177,20	126,50	481,00	8,3000
Ужин №2													
ЙОГУРТ	125	2,5	1,9	3,8	60	0	0,9	0	0	150	17,5	118,8	0
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		4,4	4,3	27,3	176,8	0	9,7	0	0,6	169,9	28,5	146,5	2,3
Всего за день:		112,1400	108,7400	433,0400	3219,7800	1,4400	89,440	6,7300	27,520	1040,6	462,45	1863,7	32,000