

Утверждаю

Директор

ГКОУ РО "Зерноградская спец.школа-интернат

Решетняк Л.Ю./

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 15 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	Угледо- ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак													
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	6,4	8,2	30,6	222,5	0,1	0,5	0	1,1	117,9	46,5	161,9	1,2
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:		24,20000	35,80000	103,50000	828,10000	0,25000	1,60000	0,21000	2,70000	346,80000	80,30000	404,70000	4,40000
Обед													
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
УХА РОСТОВСКАЯ	250	2,9	4,2	13,89	104,93	0,09	7,99	0,2	0,2	24,98	24,98	59,96	1
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	250	20,9	21,8	39,9	440,2	0,2	1,7	0,2	6,3	36,0	44,0	309,3	3,1
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:		30,0	29,6	108,79	831,93	0,39	25,09	0,4	9,3	108,78	96,48	452,46	6,8
Полдник													
ПРЯНИКИ	40	2,4	1,9	30	146,4	0	0	0	0	4,4	3,6	20	0,3
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
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:		3,8	2,3	59,8	273,8	0	8,8	0	0,6	18,5	10,6	29,7	2,2
Всего за день:		58,00000	67,70000	272,09000	1933,83000	0,64000	35,49000	0,61000	12,60000	474,08000	187,38000	886,86000	13,40000



Утверждаю

Директор

ГКОУ РО "Зерноградская спец.школа-интернат

/Решетняк Л.Ю./

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 15 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	Угледо- ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	6,4	8,2	30,6	222,5	0,1	0,5	0	1,1	117,9	46,5	161,9	1,2
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:		24,20000	35,80000	103,50000	828,10000	0,25000	1,60000	0,21000	2,70000	346,80000	80,30000	404,70000	4,40000
Обед													
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,2	3,2	68,6	0	25,3	0	2,1	42,0	14,4	31,0	0,6
УХА РОСТОВСКАЯ	300	3,49	5,06	16,74	126,42	0,11	9,63	0,24	0,24	30,1	30,1	72,24	1,2
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	250	20,9	21,8	39,9	440,2	0,2	1,7	0,2	6,3	36,0	44,0	309,3	3,1
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	50	3,3	0,4	21,2	113	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	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:		33,49	32,76	127,24	952,62	0,51	36,83	0,44	10,74	138,7	116,1	503,44	8,0
Полдник													
ПРЯНИКИ	40	2,4	1,9	30	146,4	0	0	0	0	4,4	3,6	20	0,3
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
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:		3,8	2,3	59,8	273,8	0	8,8	0	0,6	18,5	10,6	29,7	2,2
Всего за день:		61,49000	70,86000	290,54000	2054,52000	0,76000	47,23000	0,65000	14,04000	504,00000	207,00000	937,84000	14,60000