

Утверждаю

Директор

ГКОУ РО "Зерноградская спец.школа-интернат

/Решетняк Л.Ю./

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 25 марта 2024 г.

7-11 лет

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| ОМЛЕТ (ВАРЕННЫЙ НА ПАРУ) | 180 | 14,6 | 19,5 | 4,5 | 251,1 | 0,1 | 0,4 | 0,3 | 2,2 | 135,6 | 20,0 | 232,5 | 2,4 |
| 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 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 0,8 | 0 | 23,6 | 97,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,1 | 10,8 | 25,4 | 0,5 |
| 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: | | 24,2 | 42,1 | 82,9 | 800,8 | 0,2 | 4,6 | 0,5 | 3,6 | 181,2 | 56,3 | 325,9 | 4,3 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С СЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ | 60 | 1,2 | 3,7 | 5,5 | 59,9 | 0 | 2,7 | 0 | 1,7 | 21,2 | 13,3 | 28,0 | 0,8 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 250 | 2,4 | 4,4 | 18,6 | 122,8 | 0,1 | 7,6 | 0,2 | 2,1 | 23,5 | 26,1 | 69,3 | 1,1 |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 180 | 28,4 | 14,6 | 3,5 | 259,7 | 0,2 | 2,4 | 0,7 | 2,7 | 54,3 | 51,5 | 275,2 | 1,3 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,2 | 5,4 | 21,4 | 146,6 | 0,2 | 10,4 | 0 | 0,2 | 44,7 | 30,3 | 85,8 | 1,2 |
| 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 | 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: | | 40,50000 | 28,80000 | 107,80000 | 874,70000 | 0,61000 | 25,30000 | 0,90000 | 8,30000 | 172,90000 | 142,10000 | 528,80000 | 7,10000 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ | 150/50 | 27,7 | 20,3 | 31,9 | 426,9 | 0,1 | 0,4 | 0,1 | 0,6 | 233,4 | 37,2 | 302,4 | 1,2 |
| РЯЖЕНКА | 200 | 6,00000 | 2,00000 | 8,40000 | 80,00000 | 0,04000 | 1,00000 | 0 | 0 | 248,00000 | 28,00000 | 184,00000 | 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: | | 34,10000 | 22,70000 | 48,90000 | 540,30000 | 0,14000 | 10,20000 | 0,1 | 1,2 | 495,50000 | 72,20000 | 496,10000 | 3,1 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 60 | 0,5 | 3 | 1,5 | 37,0 | 0 | 3,3 | 0 | 1,3 | 14,0 | 8,1 | 17,0 | 0,4 |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ | 110 | 12,8 | 15,9 | 8,2 | 227,2 | 0 | 0,8 | 0 | 3,1 | 14,0 | 16,9 | 116,1 | 1,8 |
| КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150/5 | 4,9 | 4,6 | 31,4 | 186,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,1 | 44,7 | 23,7 | 154,3 | 0,9 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1 | 0 | 21,2 | 94 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 42 | 3,2 | 0,3 | 21,1 | 99,5 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 9,7 | 13,9 | 35,3 | 0,8 |
| 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: | | 27,0 | 24,4 | 113,1 | 802,5 | 0,3 | 4,1 | 0 | 6,8 | 95,0 | 75,9 | 383,6 | 6,7 |
| Ужин №2 | | | | | | | | | | | | | |
| ЙОГУРТ | 125 | 2,5 | 1,9 | 3,8 | 60 | 0 | 0,9 | 0 | 0 | 150 | 17,5 | 118,8 | 0 |
| ВАФЛИ | 25 | 0,7 | 0,8 | 19,3 | 88,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 2,5 | 9 | 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: | | 3,6 | 3,1 | 31,7 | 181,9 | 0 | 9,7 | 0 | 0,6 | 168,1 | 27,0 | 137,5 | 2,3 |
| Всего за день: | | 129,40000 | 121,10000 | 384,40000 | 3200,20000 | 1,25000 | 53,90000 | 1,50000 | 20,50000 | 1112,70000 | 373,50000 | 1871,90000 | 23,50000 |

Утверждаю

Директор

ГКОУ РО "Зерноградская спец.школа-интернат

Решетняк Л.Ю./

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 25 марта 2024 г.

12-18 лет

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 100 | 1,9 | 8,9 | 7,7 | 119 | 0 | 7 | 0,2 | 0 | 41 | 15 | 37 | 0,7 | |
| ОМЛЕТ (ВАРЕННЫЙ НА ПАРУ) | 180 | 14,6 | 19,5 | 4,5 | 251,1 | 0,1 | 0,4 | 0,3 | 2,2 | 135,6 | 20,0 | 232,5 | 2,4 | |
| 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 | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 0,4 | 0 | 16,6 | 68,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,6 | 5,4 | 12,7 | 0,3 | |
| 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: | | 24,6 | 45,7 | 79,0 | 819,1 | 0,2 | 7,4 | 0,6 | 3,6 | 194,1 | 56,9 | 328,0 | 4,4 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 100 | 1,8 | 6,1 | 8,6 | 96,1 | 0 | 4,1 | 0 | 2,8 | 32,3 | 20,6 | 43,2 | 1,2 | |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 300 | 3,25 | 5,18 | 20,23 | 140,87 | 0,11 | 9,63 | 0,24 | 0,24 | 30,1 | 31,3 | 87,89 | 1,2 | |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 180 | 28,3 | 14,6 | 3,4 | 258,9 | 0,2 | 2,3 | 0,6 | 2,7 | 53,3 | 50,8 | 274,1 | 1,3 | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 3,8 | 6,3 | 25,8 | 175,4 | 0,2 | 12,5 | 0 | 0,3 | 53,9 | 36,5 | 103,2 | 1,5 | |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК | 200 | 0,2 | 0,2 | 29,8 | 118,3 | 0 | 1,8 | 0 | 0,3 | 17,8 | 5,1 | 10,1 | 0,9 | |
| 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 | 1,9 | 9,8 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 11 | 1,8 | 6,1 | 0,1 | |
| Итого за прием пищи: | | 46,85 | 33,38 | 148,73 | 1098,57 | 0,71 | 30,63 | 0,84 | 9,14 | 224,3 | 177,8 | 636,19 | 10,4 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ | 150/50 | 27,7 | 20,3 | 31,9 | 426,9 | 0,1 | 0,4 | 0,1 | 0,6 | 233,4 | 37,2 | 302,4 | 1,2 | |
| РЯЖЕНКА | 200 | 6,00000 | 2,00000 | 8,40000 | 80,00000 | 0,0400 | 1,0000 | 0 | 0 | 248,00 | 28,000 | 184,00 | 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: | | 34,10000 | 22,70000 | 48,90000 | 540,30000 | 0,1400 | 10,200 | 0,1 | 1,2 | 495,50 | 72,200 | 496,10 | 3,1 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 60 | 0,5 | 3 | 1,5 | 37,0 | 0 | 3,3 | 0 | 1,3 | 14,0 | 8,1 | 17,0 | 0,4 | |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ | 110 | 12,8 | 15,9 | 8,2 | 227,2 | 0 | 0,8 | 0 | 3,1 | 14,0 | 16,9 | 116,1 | 1,8 | |
| КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 5,6 | 5,6 | 36,5 | 218,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0,1 | 51,2 | 27,1 | 179,4 | 1,1 | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1 | 0 | 21,2 | 94 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 42 | 3,2 | 0,3 | 21,1 | 99,5 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 9,7 | 13,9 | 35,3 | 0,8 | |
| 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: | | 27,7 | 25,4 | 118,2 | 834,1 | 0,4 | 4,1 | 0 | 6,8 | 101,5 | 79,3 | 408,7 | 6,9 | |
| Ужин №2 | | | | | | | | | | | | | | |
| ЙОГУРТ | 125 | 2,5 | 1,9 | 3,8 | 60 | 0 | 0,9 | 0 | 0 | 150 | 17,5 | 118,8 | 0 | |
| ВАФЛИ | 25 | 0,7 | 0,8 | 19,3 | 88,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 2,5 | 9 | 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: | | 3,6 | 3,1 | 31,7 | 181,9 | 0 | 9,7 | 0 | 0,6 | 168,1 | 27,0 | 137,5 | 2,3 | |
| Всего за день: | | 136,8500 | 130,2800 | 426,5300 | 3473,9700 | 1,4500 | 62,030 | 0,00 | 1,54 | 21,34 | 1183,5 | 413,20 | 2006,4 | 27,1 |