

Утверждаю

Директор

ГКОУ РО "Зерноградская спец.школа-интернат

/Решетняк Л.Ю./

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 1 апреля 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													
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	17,0	22,2	4,5	286,2	0,1	0,4	0,4	2,6	143,8	22,0	266,8	2,8
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
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	0,0200	1,0000	0,0100	0,0000	61,000	7,0000	45,000	1,0000
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:		30,80000	50,50000	81,70000	900,20000	0,2200	5,7000	0,6100	4,0000	375,30	59,800	454,80	5,4000
Обед													
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,6	3,7	3,5	54,0	0,1	2,2	0	2,2	10,1	10,5	31,2	0,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНИЧНОЙ КРУПОЙ	250	3,1	4,4	22,4	141,4	0,1	7,8	0,2	1,9	32,9	30,7	82,2	1,5
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	-180	25,7	13,8	5,7	250,9	0,2	2,2	0,5	2,7	49,0	47,3	250,9	1,3
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,4	21,4	146,0	0,2	10,4	0	0,2	35,0	29,2	84,0	1,2
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,10000	0,10000	25,20000	117,00000	0,0100	2,0000	0,0000	0,1000	7,0000	2,0000	6,0000	0,4000
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:		38,90000	28,00000	111,8000	878,00000	0,7100	24,800	0,7000	8,6000	156,20	138,60	518,80	7,1000
Полдник													
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/50	27,9	21,5	32,1	439,5	0,1	0,4	0,1	0,6	238,4	37,7	305,7	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	202	0,8	0,8	19,8	76,9	0,1	20,2	0	1,3	32,4	16,2	22,3	4,5
Итого за прием пищи:		34,70000	24,30000	60,30000	596,40000	0,2400	21,600	0,1	1,9	518,80	81,900	512,00	5,7
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 ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,59	4,58	37,55	205,18	0,03	0	0,03	0,3	10,96	25,9	77,69	0,6
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	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:		24,69	24,38	117,45	804,48	0,23	4,1	0,03	7,0	61,66	78,1	306,99	6,4
Ужин №2													
МОЛОКО	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	88,5	0	0	0	0	4	2,5	9	0,4
Итого за прием пищи:		0,7	0,8	19,3	88,5	0	0	0	0	4	2,5	9	0,4
Всего за день:		129,7900	127,9800	390,5500	3267,5800	1,4000	56,200	1,4400	21,500	1115,9	360,90	1801,5	25,000

Утверждаю

Директор
ГКОУ РО "Зерноградская спец.школа-интернат
/Решетняк Л.Ю./

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 1 апреля 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	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	17,0	22,2	4,5	286,2	0,1	0,4	0,4	2,6	143,8	22,0	266,8	2,8
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119	0	7	0,2	0	41	15	37	0,7
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16	0,2	145,1	0	0	0,1	0,4	2	0	3	0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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:		28,10000	49,20000	84,80000	888,70000	0,22000	8,40000	0,71000	4,00000	259,30000	60,50000	393,80000	5,50000
Обед													
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	75	2,1	4,6	4,5	68,0	0,1	2,8	0	2,7	12,7	13,3	39,5	0,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНИЧНОЙ КРУПОЙ	300	3,5	4,0	24,0	145,6	0,1	7,9	0,2	0,3	38,1	33,1	89,6	1,6
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	25,7	13,8	5,7	250,9	0,2	2,2	0,5	2,7	49,0	47,3	250,9	1,3
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,8	6,3	25,7	174,8	0,2	12,5	0	0,3	42,1	34,9	100,8	1,4
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	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	8,8	0	0,2	0	0	9,9	1,6	5,5	0,1
Итого за прием пищи:		44,70000	29,80000	145,80000	1064,30000	0,81000	27,60000	0,70000	8,90000	184,70000	163,90000	603,90000	9,50000
Полдник													
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/50	27,7	20,3	31,9	427,2	0,1	0,4	0,1	0,6	233,9	37,3	302,7	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	202	0,8	0,8	19,8	76,9	0,1	20,2	0	1,3	32,4	16,2	22,3	4,5
Итого за прием пищи:		34,50000	23,10000	60,10000	584,10000	0,24000	21,60000	0,1	1,9	514,30000	81,50000	509,00000	5,7
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	12,7	16,0	7,6	226,6	0	0,8	0	3,2	13,7	16,0	116,5	1,9
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,32	5,52	45,24	247,2	0,04	0	0,04	0,36	13,2	31,2	93,6	0,72
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	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:		25,32	25,42	124,54	845,9	0,24	4,1	0,04	7,16	63,6	82,5	323,3	6,62
Ужин №2													
МОЛОКО	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	88,5	0	0	0	0	4	2,5	9	0,4
Итого за прием пищи:		0,7	0,8	19,3	88,5	0	0	0	0	4	2,5	9	0,4
Всего за день:		133,32000	128,32000	434,54000	3471,50000	1,51000	61,70000	1,55000	21,96000	1025,90000	390,90000	1839,00000	27,72000