

Утверждаю

Директор

ГКОУ РО "Зерноградская спец.школа-интернат

/Решетняк Л.Ю./

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 8 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	P, 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 ЗЕЛЕННЫМ 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	2,7	4,3	16,79	116,92	0,09	7,99	0,2	0,2	24,98	25,98	72,95	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	0,0100	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:		40,80000	28,70000	105,9900	868,82000	0,6000	25,6900	0,9000	6,4000	174,38000	141,98000	532,45000	7,00000
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	248,0000	28,0000	184,0000	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	583,80000	0,2400	21,6000	0,1	1,9	513,80000	81,40000	508,70000	5,7
Ужин													
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,8	3,1	2,1	41,4	0	5,0	0	1,3	21,7	12,8	25,0	0,6
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
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	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	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:		25,19	24,38	114,85	801,78	0,23	5,8	0,03	6,8	66,66	79,5	306,59	6,4
Ужин №2													
КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ	200	5	4,3	30,3	179,1	0,1	0,4	0,2	0	121,9	31,9	105,1	1,7
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5
Итого за прием пищи:		5,8	5,3	53,5	285,3	0,1	0,4	0,2	0	126,7	34,9	115,9	2,2
Всего за день:		130,4900	123,5800	417,3400	3340,5000	1,3700	58,0900	1,7300	18,7000	1062,74000	394,08000	1789,54000	25,6000

Утверждаю

Директор

ГКОУ РО "Зерноградская спец.школа-интернат

/Решетняк Л.Ю./

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 8 апреля 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	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 ЗЕЛЕННЫМ 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	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	583,80000	0,2400	21,600	0,1	1,9	513,80	81,400	508,70	5,7
Ужин													
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,8	3,1	2,1	41,1	0	2,5	0	1,3	19,8	11,7	23,0	0,6
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	180	4,32	5,52	45,24	247,2	0,04	0	0,04	0,36	13,2	31,2	93,6	0,72
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	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	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:		25,92	25,32	122,54	843,5	0,24	3,3	0,04	6,86	67,0	83,7	320,5	6,52
Ужин №2													
КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ	200	5	4,3	30,3	179,1	0,1	0,4	0,2	0	121,9	31,9	105,1	1,7
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5
Итого за прием пищи:		5,8	5,3	53,5	285,3	0,1	0,4	0,2	0	126,7	34,9	115,9	2,2
Всего за день:		137,6700	132,8000	463,8700	3630,2700	1,4900	63,330	1,78	21,50	1125,9	434,70	1909,2	29,22