

Утверждаю

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

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
на 9 апреля 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	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГЕРКУЛЕСОВОЙ КРУПОЙ	200	4,0	4,5	14,4	114,8	0,1	0,4	0	0,5	99,1	27,2	103,8	0,6
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	55	5,9	12,7	0,2	139,3	0,1	0	0	0	17,4	9,9	78,8	0,9
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	0
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 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:		21,6	37,7	89,5	779,3	0,3	1,0	0,1	1,9	243,5	80,7	328,3	3,4
Обед													
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,2	3,1	2,3	43,3	0	18,6	0	1,3	30,7	10,4	22,2	0,5
БОРЩ СИБИРСКИЙ	250	8,22	5,81	10,42	127,28	0,05	10,02	0,2	0,3	47,1	29,07	101,22	1,91
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15	15,4	12,6	250	0,08	0	0	3,6	12	24	150	2
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,52	4,5	36,88	201,51	0,03	0	0,03	0,29	10,76	25,43	76,3	0,58
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	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	7,4	0	0,2	0	0	8,3	1,4	4,6	0,1
Итого за прием пищи:		34,14	29,41	117,00	884,89	0,26	28,82	0,23	6,99	122,96	107,80	414,32	7,29
Полдник													
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	75	4,98	9,35	42,06	271,35	0,09	0	0,08	0,69	11,31	6,78	42,21	0,54
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,50000	1,30000	22,40000	107,00000	0,0200	1,0000	0,0100	0,0000	61,0000	7,0000	45,0000	1,0000
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:		7,28000	11,45000	84,26000	455,25000	0,2100	21,200	0,0900	1,9900	104,71	29,980	109,51	6,0400
Ужин													
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
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	28,2	7,2	0,8	182	0,08	18	0,12	0,4	58	34	216	2
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,3	21,4	145,2	0,2	10,3	0	0,2	35,0	29,2	84,0	1,2
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	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
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:		41,6	17,3	107,6	765,4	0,58	32,1	0,12	5,6	140,4	107,9	438,1	8,2
Ужин №2													
МОЛОКО	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4
Итого за прием пищи:		1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4
Всего за день:		106,1200	97,86000	413,2600	2968,2400	1,3500	83,120	0,5400	16,480	617,37	330,38	1308,2	25,330

Утверждаю

Директор

ГКОУ РО "Зерноградская спец.школа-интернат

/Решетняк Л.Ю./

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 9 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	Р, мг	Fe, мг
Завтрак													
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГЕРКУЛЕСОВОЙ КРУПОЙ	200	4,0	4,5	14,4	114,8	0,1	0,4	0	0,5	99,1	27,2	103,8	0,6
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	55	5,9	12,7	0,2	139,3	0,1	0	0	0	17,4	9,9	78,8	0,9
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16	0,2	145,1	0	0	0,1	0,4	2	0	3	0
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 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:		21,6	37,2	89,5	774,8	0,3	1,0	0,1	1,9	243,1	80,7	327,5	3,4
Обед													
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	75	1,6	3,8	3,2	56,4	0	26,3	0	1,6	43,1	14,7	30,9	0,6
БОРЩ СИБИРСКИЙ	300	9,9	7	12,56	153,35	0,06	12,07	0,24	0,36	56,75	35,02	121,95	2,3
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15	15,4	12,6	250	0,08	0	0	3,6	12	24	150	2
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,22	5,39	44,21	241,54	0,04	0	0,04	0,35	12,9	30,49	91,46	0,7
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	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:		39,82	32,49	145,47	1060,69	0,38	38,57	0,28	8,31	156,45	131,61	496,31	9,5
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
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
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:		7,25000	11,40000	84,05000	453,90000	0,2100	21,200	0,0900	1,9800	104,65	29,950	109,30	6,0300
Ужин													
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
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	28,2	7,2	0,8	182	0,08	18	0,12	0,4	58	34	216	2
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
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	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
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:		42,20000	18,30000	112,7000	802,40000	0,5900	34,700	0,1200	5,5000	141,30	113,20	454,90	8,6000
Ужин №2													
МОЛОКО	200	6,10000	5,30000	10,10000	113,00000	0,0800	3,0000	0,0200	0,0000	252,00	29,000	189,00	2,0000
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4
Итого за прием пищи:		7,60000	7,30000	25,00000	196,40000	0,0800	3,0000	0,0200	0,0000	257,80	33,000	207,00	2,4000
Всего за день:		118,4700	106,6900	456,7200	3288,1900	1,5600	98,470	0,6100	17,690	903,30	388,46	1595,0	29,930