

Утверждаю

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

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 10 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													
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	200	3,3	3,7	16,2	112,2	0	0,4	0	0,1	93,4	17,0	80,7	0,2
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10000	4,60000	0,30000	63,00000	0,0300	0	0,1000	0,2000	22,000	5,0000	77,000	1,0000
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:		21,10000	31,30000	89,10000	717,80000	0,1500	1,5000	0,2100	1,7000	322,30000	50,8000	323,50000	3,4000
Обед													
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
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	6,5	4,6	23,5	162,7	0,3	11,1	0,3	2,2	56,0	43,9	99,0	2,4
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	28,2	7,2	0,8	182	0,08	18	0,12	0,4	58	34	216	2
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	4,8	7,8	27,0	197,7	0,1	1,3	0,5	0,4	20,8	25,1	56,8	1,0
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	7,4	0	0,2	0	0	8,3	1,4	4,6	0,1
Итого за прием пищи:		45,8	25,5	108,9	860,0	0,58	34,8	1,02	4,5	182,2	130,9	458,6	8,1
Полдник													
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	150/20	27,3	24,7	39,1	490,7	0,1	0,3	0,2	0,7	222,7	39,3	303,0	1,6
КЕФИР	200	6,00000	0,20000	8,00000	62,00000	0,0800	2,0000	0	0	252,000	30,000	196,000	0,0000
БАНАН	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0	12	0	0	9,6	50,4	33,6	0,7
Итого за прием пищи:		35,10000	25,50000	72,30000	667,90000	0,1800	14,300	0,2	0,7	484,30000	119,70000	532,60000	2,3000
Ужин													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ СЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,0	3	4,7	50,1	0	2,3	0	1,5	17,6	11,3	23,9	0,7
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	17,9	11,6	20,9	259,6	0,1	1,5	0,1	4,9	89,7	70,3	281,0	2,2
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,7	5,5	25,4	165,1	0,2	12,4	0	0,3	37,4	34,5	97,4	1,4
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
Итого за прием пищи:		27,60000	20,80000	108,30000	753,20000	0,4100	18,200	0,1000	8,3000	165,80000	135,60000	468,30000	6,9000
Ужин №2													
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
Итого за прием пищи:		3,4	1,9	51,2	240,4	0	0	0	0	4,4	3,6	20	0,3
Всего за день:		133,00000	105,00000	429,80000	3239,30000	1,3200	68,800	1,5300	15,200	1159,00000	440,60000	1803,00000	21,000



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

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД на 10 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 РИСОВОЙ КРУПОЙ	200	1	1,7	12,3	68,2	0	0	0	0,1	7,7	7,6	20,2	0,1
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:		18,80000	29,30000	85,20000	673,80000	0,15000	1,10000	0,21000	1,70000	236,60000	41,40000	263,00000	3,30000
Обед													
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119	0	7	0,2	0	41	15	37	0,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	300	7,2	5,6	25,1	179,4	0,3	6,9	0,2	2,5	44,3	42,5	102,0	2,4
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	22,2	19	0,3	261,3	0,1	1,2	0,1	0,4	16,4	21,3	177,3	1,4
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	5,7	8,8	32,3	231,4	0,1	1,7	0,6	0,5	25,0	30,3	67,9	1,3
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	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	8,6	0	0,2	0	0	9,7	1,6	5,4	0,1
Итого за прием пищи:		46,5	43,3	145,5	1176,3	0,7	17,0	1,1	6,2	162,7	142,4	501,2	10,1
Полдник													
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	150/20	27,3	24,7	39,1	490,7	0,1	0,3	0,2	0,7	222,7	39,3	303,0	1,6
КЕФИР	200	6,00000	0,20000	8,00000	62,00000	0,08000	2,00000	0	0	252,00000	30,00000	196,00000	0,00000
БАНАН	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0	12	0	0	9,6	50,4	33,6	0,7
Итого за прием пищи:		35,10000	25,50000	72,30000	667,90000	0,18000	14,30000	0,2	0,7	484,30000	119,70000	532,60000	2,30000
Ужин													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,0	3	4,7	50,1	0	2,3	0	1,5	17,6	11,3	23,9	0,7
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	17,9	11,6	20,9	259,6	0,1	1,5	0,1	4,9	89,7	70,3	281,0	2,2
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
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
Итого за прием пищи:		31,90000	22,00000	135,50000	900,70000	0,51000	18,30000	0,10000	9,60000	182,30000	150,20000	523,30000	8,90000
Ужин №2													
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
Итого за прием пищи:		3,4	1,9	51,2	240,4	0	0	0	0	4,4	3,6	20	0,3
Всего за день:		135,70000	122,00000	489,70000	3659,10000	1,54000	50,70000	1,61000	18,20000	1070,30000	457,30000	1840,10000	24,90000