

Утверждаю

Директор

ГКОУ РО "Зерноградская спец.школа-интернат"

/ Решетняк Л.Ю./

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 22 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	Углеводо- 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 ЗЕЛЕНЫМ 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	17,6	6,5	3,5	143,3	0,1	2,3	0,6	3,7	53,7	43,2	230,0	1,1
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-РЖАНОЙ	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:		30,00000	20,60000	105,99000	752,42000	0,50000	25,59000	0,80000	7,40000	173,78000	133,68000	487,25000	6,80000
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	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	0,24000	21,60000	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 ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,8	4,5	30,7	182,0	0,1	0	0	0,1	45,0	23,2	151,5	0,9
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-РЖАНОЙ	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:		26,2	24,4	111,2	785,7	0,3	5,8	0	6,8	103,4	80,1	388,8	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	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5
Итого за прием пищи:		3,3	2,9	27,0	166,2	0	0,9	0	0	154,8	20,5	129,6	0,5
Всего за день:		118,20000	113,10000	387,19000	3088,92000	1,24000	58,49000	1,40000	19,70000	1126,98000	371,98000	1840,25000	24,20000

Утверждаю

Директор

ГКОУ РО "Зерноградская спец.школа-интернат"

/Решетняк Л.Ю./

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 22 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													
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	17,5	6,5	3,4	142,5	0,1	2,2	0,5	3,7	52,7	42,5	228,9	1,1
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-РЖАНОЙ	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:		36,05	25,28	148,73	982,17	0,61	30,53	0,74	10,14	223,7	169,5	590,99	10,2
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 0	1,0000 0	0	0	248,00 000	28,00 00	184,00 000	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 0	21,600 00	0,1	1,9	513,80 000	81,400 00	508,70 000	5,7
Ужин													
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	1,3	5,1	3,4	68,5	0	4,2	0	2,1	33,0	19,3	38,3	0,9
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	4,22	5,39	44,21	241,54	0,04	0	0,04	0,35	12,9	30,49	91,46	0,7
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-РЖАНОЙ	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:		26,12	27,29	126,01	872,34	0,24	5,0	0,04	7,85	82,6	93,89	342,06	7,0
Ужин №2													
ЙОГУРТ	125	2,5	1,9	3,8	60	0	0,9	0	0	150	17,5	118,8	0
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5
Итого за прием пищи:		3,3	2,9	27,0	166,2	0	0,9	0	0	154,8	20,5	129,6	0,5
Всего за день:		124,5700 0	124,2700 0	440,8400 0	3423,6100 0	1,2900 0	65,430 00	1,48	23,49	1169,0 0000	422,19 000	1899,3 5000	27,8