

Утверждаю

Директор

ГКОУ РО "Зерноградская спец.школа-интернат"

/Решетняк Л.Ю./

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 26 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													
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,0	8,7	39,5	268,9	0,2	0,5	0	1,4	113,1	47,4	170,3	1,5
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
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
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:		25,80000	36,30000	112,40000	874,50000	0,35000	1,60000	0,21000	3,00000	342,00000	81,20000	413,10000	4,70000
Обед													
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3	2,0	40,6	0	14,8	0	1,3	25,0	8,5	18,4	0,4
УХА РОСТОВСКАЯ	250	11,7	5,8	13,8	154,0	0,2	7,0	0	2,4	42,8	51,9	188,9	1,4
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	250	22,8	24,4	44,3	487,8	0,1	1,7	0,2	4,6	21,7	52,3	245,9	3,0
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	7,3	0	0,2	0	0	8,1	1,4	4,5	0,1
Итого за прием пищи:		40,7	33,8	113,1	928,5	0,4	23,7	0,2	9,8	112,1	131,6	517,7	7,1
Полдник													
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	150/20	26,8	20,7	31,9	424,8	0,1	0,3	0,1	1,9	212,3	29,8	272,1	0,7
РЯЖЕНКА	200	6,00000	2,00000	8,40000	80,00000	0,04000	1,00000	0	0	248,00000	28,00000	184,00000	0
АПЕЛЬСИН	160	1,3	0,3	12	63,6	0,1	88,7	0	0,3	50,3	19,2	34	0,4
Итого за прием пищи:		34,10000	23,00000	52,30000	568,40000	0,24000	90,00000	0,1	2,2	510,60000	77,00000	490,10000	1,1
Ужин													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,0	3	4,7	50,0	0	2,3	0	1,5	17,5	11,2	23,9	0,7
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	17,7	7,7	5,7	162,3	0,1	2,4	0,4	4,2	39,1	40,5	225,6	0,9
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
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9
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:		31,2	17,0	107,0	725,3	0,5	15,1	0,4	8,4	114,6	109,1	432,2	6,5
Ужин №2													
ЙОГУРТ	125	3,4	3	5,4	68,5	0	0,4	0	0	127,5	14	95	0
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4
ЯБЛОКИ	110	0,4	0,4	10,8	41,8	0	11	0	0,7	17,6	8,8	12,1	2,4
Итого за прием пищи:		5,3	5,4	31,1	193,7	0	11,4	0	0,7	150,9	26,8	125,1	2,8
Всего за день:		137,10000	115,50000	415,90000	3290,40000	1,49000	141,80000	0,91000	24,10000	1230,20000	425,70000	1978,20000	22,20000

Утверждаю

Директор

ГКОУ РО "Зерноградская спец.школа-интернат"

/Решетняк Л.Ю./

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 26 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	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак													
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,0	8,7	39,5	268,9	0,2	0,5	0	1,4	113,1	47,4	170,3	1,5
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
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
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:		25,80000	36,30000	112,40000	874,50000	0,35000	1,60000	0,21000	3,00000	342,00000	81,20000	413,10000	4,70000
Обед													
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	2,9	66,0	0	24,5	0	2,1	40,6	13,7	28,4	0,6
УХА РОСТОВСКАЯ	300	3,49	5,06	16,74	126,42	0,11	9,63	0,24	0,24	30,1	30,1	72,24	1,2
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	250	22,8	24,4	44,3	487,8	0,1	1,7	0,2	4,6	21,7	52,3	245,9	3,0
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	8,8	0	0,2	0	0	9,9	1,6	5,5	0,1
Итого за прием пищи:		37,39	35,56	144,04	1065,62	0,41	36,03	0,44	9,74	128,6	129,4	463,64	9,1
Полдник													
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	150/20	26,3	16,8	31,2	384,8	0,1	0,3	0,1	1,9	197,7	28,5	262,5	0,7
РЯЖЕНКА	200	6,00000	2,00000	8,40000	80,00000	0,04000	1,00000	0	0	248,00000	28,00000	184,00000	0
АПЕЛЬСИН	160	1,3	0,3	12	63,6	0,1	88,7	0	0,3	50,3	19,2	34	0,4
Итого за прием пищи:		33,60000	19,10000	51,60000	528,40000	0,24000	90,00000	0,1	2,2	496,00000	75,70000	480,50000	1,1
Ужин													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,0	3	4,7	50,0	0	2,3	0	1,5	17,5	11,2	23,9	0,7
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	17,6	7,7	5,6	161,5	0,1	2,3	0,4	4,2	38,6	40,3	224,6	0,9
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,4	25,8	176,3	0,2	12,5	0	0,3	53,9	36,5	103,2	1,5
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	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	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:		31,8	18,0	112,1	758,4	0,5	17,1	0,4	8,5	134,1	117,8	454,6	6,9
Ужин №2													
ЙОГУРТ	125	3,4	3	5,4	68,5	0	0,4	0	0	127,5	14	95	0
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4
ЯБЛОКИ	110	0,4	0,4	10,8	41,8	0	11	0	0,7	17,6	8,8	12,1	2,4
Итого за прием пищи:		5,3	5,4	31,1	193,7	0	11,4	0	0,7	150,9	26,8	125,1	2,8
Всего за день:		133,89000	114,36000	451,24000	3420,62000	1,50000	156,13000	1,15000	24,14000	1251,60000	430,90000	1936,94000	24,60000