

Утверждаю

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

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД на 28 марта 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак													
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,5	3,9	17,6	124,3	0	0,5	0	0,3	104,9	13,5	84,7	0,4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	0
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	55	6,16	13,42	0,22	146,3	0,11	0	0	0,22	19,8	11	89,1	1,1
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:		22,36	37,82	92,72	795,8	0,21	1,1	0,1	1,92	251,7	68,1	319,5	3,4
Обед													
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	100/23	4,7	6,7	7,4	111,2	0	9,3	0,2	2,4	41,8	24,9	89,1	1,1
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	2,5	5,0	12,1	103,8	0	13,7	0,3	0,4	66,2	33,2	60,2	1,5
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	17,5	16,3	8,7	272,1	0,2	12,3	5,8	5,9	11,2	18,7	248,0	5,6
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180/7	6	7,2	27,6	198,7	0,2	0	0,1	3,5	17,8	90,4	134,5	3,2
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	8,6	0	0,2	0	0	9,7	1,6	5,4	0,1
Итого за прием пищи:		39,8	36,1	128,7	1045,0	0,6	35,5	6,4	14,6	168,5	194,6	633,7	15,3
Полдник													
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	75	5,4	4,5	40,8	228	0,11	0	0,03	0,75	13,5	8,25	48	0,6
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	4,32	8,64	1,08
АПЕЛЬСИН	174	1,6	0,3	14,1	74,9	0,1	104,5	0	0,4	59,2	22,6	40,1	0,5
Итого за прием пищи:		7,22	4,91	71,1	367,7	0,21	104,5	0,03	1,15	78,1	35,17	96,74	2,18
Ужин													
ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,9	0	2	11,5	0	8,2	0	0	11,5	16,4	21,3	0,8
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	250	20,1	19,3	27,2	363,2	0,3	13,4	0,6	3,0	45,0	58,6	230,2	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	50	3,3	0,4	21,2	113	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2
Итого за прием пищи:		28,1	20,0	94,9	683,5	0,5	21,6	0,6	5,1	77,4	101,0	337,0	6,8
Ужин №2													
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
ПРЯНИКИ	40	2,4	1,9	30	146,4	0	0	0	0	4,4	3,6	20	0,3
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:		100,88	100,73	438,62	3132,4	1,52	162,7	7,13	22,77	580,1	402,47	1406,9 4	27,98

Утверждаю

Директор

ГКОУ РО "Зерноградская спец.школа-интернат

/Решетняк Л.Ю./

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД на 28 марта 2024 г.

7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углерод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак													
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,5	3,9	17,6	124,3	0	0,5	0	0,3	104,9	13,5	84,7	0,4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16	0,2	145,1	0	0	0,1	0,4	2	0	3	0
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	55	6,16	13,42	0,22	146,3	0,11	0	0	0,22	19,8	11	89,1	1,1
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:		22,36	37,32	92,72	791,3	0,21	1,1	0,1	1,92	251,3	68,1	318,7	3,4
Обед													
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	60/23	4,7	6,7	7,4	111,2	0	9,3	0,2	2,4	41,8	24,9	89,1	1,1
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,0	4,1	13,1	98,6	0	12,3	0,3	0,4	58,2	28,7	51,5	1,4
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	17,5	16,3	8,7	272,1	0,2	12,3	5,8	5,9	11,2	18,7	248,0	5,6
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/4	5	4,7	22,9	153,6	0,2	0	0	2,8	11,2	74,8	111,6	2,6
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	7,3	0	0,2	0	0	8,1	1,4	4,5	0,1
Итого за прием пищи:		35,4	32,4	106,9	898,2	0,5	34,1	6,3	13,0	144,6	166,0	564,7	13,0
Полдник													
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	75	5,43	4,53	41,01	229,14	0,11	0	0,03	0,75	13,58	8,3	48,24	0,6
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	4,32	8,64	1,08
АПЕЛЬСИН	174	1,6	0,3	14,1	74,9	0,1	104,5	0	0,4	59,2	22,6	40,1	0,5
Итого за прием пищи:		7,25	4,94	71,31	368,84	0,21	104,5	0,03	1,15	78,18	35,22	96,98	2,18
Ужин													
ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,9	0	2	11,5	0	8,2	0	0	11,5	16,4	21,3	0,8
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	250	25,41	19,45	19,16	353,41	0,17	29,81	0,56	1,7	63,87	49,68	256,89	2,84
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
Итого за прием пищи:		31,21	20,05	72,66	603,71	0,27	38,01	0,56	3,2	89,87	83,58	338,19	5,84
Ужин №2													
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
ПРЯНИКИ	40	2,4	1,9	30	146,4	0	0	0	0	4,4	3,6	20	0,3
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:		99,62	96,61	394,79	2902,45	1,19	177,71	6,99	19,27	568,35	356,50	1338,5	24,72