

Утверждаю

Директор

ГКОУ РО "Зерноградская спец.школа-интернат"

/Решетняк Л.Ю./

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 8 мая 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	Мг, мг	Р, 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	0,03000	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:		21,10000	31,30000	89,10000	717,80000	0,15000	1,50000	0,21000	1,70000	322,30000	50,80000	323,50000	3,40000
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													
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	11,4	6,1	38,7	257,5	0,1	0,1	0	0,3	56,7	14,5	107,1	0,7
МОЛОКО	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	10	0	0	8,8	35,1	0	0	0	0	0,5	0,2	0,3	0
Итого за прием пищи:		12,2	6,9	67,3	369,5	0,2	20,3	0	1,6	89,6	30,9	129,7	5,2
Ужин													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ СЗЕЛЕННЫМ 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	3,2	5,4	21,3	145,6	0,2	10,3	0	0,2	35,0	29,1	83,7	1,2
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,20000	0,20000	27,90000	115,00000	0,01000	2,00000	0,00000	0,10000	7,00000	4,00000	4,00000	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 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:		30,70000	21,10000	129,60000	846,90000	0,51000	16,10000	0,10000	9,20000	173,40000	144,50000	495,50000	8,90000
Ужин №2													
ЙОГУРТ	125	3,4	3	5,4	68,5	0	0,4	0	0	127,5	14	95	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:		5,8	4,9	35,4	214,9	0	0,4	0	0	131,9	17,6	115	0,3
Всего за день:		115,60000	89,70000	430,30000	3009,10000	1,44000	73,10000	1,33000	17,00000	899,40000	374,70000	1522,30000	25,90000

Утверждаю

Директор

ГКОУ РО "Зерноградская спец.школа-интернат"

/ Решетняк Л.Ю./

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 8 мая 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	P, 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	0,0300	0	0	0,1000	0,2000	22,0000	5,0000	77,0000
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	61,0000	7,0000	45,0000	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 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	0,1500	1,1000	0,2100	1,7000	236,60000	41,4000	263,0000	3,3000
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													
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	11,4	6,1	38,7	257,5	0,1	0,1	0	0,3	56,7	14,5	107,1	0,7
МОЛОКО	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	10	0	0	8,8	35,1	0	0	0	0	0,5	0,2	0,3	0
Итого за прием пищи:		12,2	6,9	67,3	369,5	0,2	20,3	0	1,6	89,6	30,9	129,7	5,2
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
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:		31,30000	22,00000	134,0000	876,10000	0,5100	18,300	0,1000	9,3000	180,50000	150,30000	512,60000	9,1000
Ужин №2													
ЙОГУРТ	125	3,4	3	5,4	68,5	0	0,4	0	0	127,5	14	95	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:		5,8	4,9	35,4	214,9	0	0,4	0	0	131,9	17,6	115	0,3
Всего за день:		114,60000	106,40000	467,40000	3310,60000	1,5600	57,100	1,4100	18,800	801,30000	382,60000	1521,50000	28,000