

МЕНЮ «4» ФЕВРАЛЬ 2025 г.

Директор

ГКОУ КСШ «Солнечный интернат ст-цы Родниковской

О.Ю.Деркуская

7-11 лет

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ц	Стои-мость	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	Стои-мость	
			Белки	Жиры	Углев.			Белки	Жиры	Углев.			
Завтрак	Икра кабачковая(пром.пр-ва)	80	1,50	7,10	6,20	94,40	19-65	100	1,90	8,90	7,70	118,00	24-56
	Омлет натуральный	200	8,50	19,20	4,60	306,00	51-11	200	8,50	19,20	4,60	306,00	51-11
	Хлеб пшеничный формовой	48	3,60	1,40	24,00	95,50	3-41	60	4,50	1,70	30,00	119,40	4-26
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,50	13,40	69,60	3-80	60	4,00	0,70	20,00	104,40	3-41
	Чай с сахаром	180	0,30	0,00	10,80	43,30	1-06	200	0,70	0,00	15,10	63,50	1-17
Итого за завтрак		548	16,51	28,21	58,96	608,86	79-03	620	19,56	30,58	77,46	711,32	101-13
Обед	Салат из квашеной капусты	60	1,0	3,2	6,2	56,5	6-65	100	1,60	5,30	10,30	94,10	8-31
	Рассольник домашний	200	9,20	12,10	16,20	199,20	9-27	300	13,80	18,20	24,30	298,80	11-58
	Рыба,тушеная в томате с овощами	90	6,40	10,20	6,50	157,90	29-52	120	8,50	13,60	8,70	210,50	29-52
	Картофель отварной и овощи консервированные	200	3,80	6,20	26,10	171,50	34-07	200	3,80	6,20	26,10	171,50	34-07
	Хлеб пшеничный формовой	48	3,60	1,40	24,00	95,50	3-41	60	4,50	1,70	30,00	119,40	4-26
Итого за обед	Хлеб ржаной	40	2,60	0,50	13,40	69,60	3-80	60	4,00	0,70	20,00	104,40	3-41
	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	84,4	10-58	200	1,0	0,0	20,2	84,4	10-58
	Сыр Российский (порциями)	17	3,90	5,00	0,00	60,90	12-92	25	5,80	7,30	0,00	89,50	19-00
	Масло сливочное (порциями)	12	0,20	7,40	0,20	67,90	5-88	17	0,20	10,50	0,30	96,20	8-33
	Хлеб пшеничный формовой	48	3,60	1,40	24,00	95,50	3-41	60	4,50	1,70	30,00	119,40	4-26
Итого за полдник	Какао с молоком сгущенным	200	3,50	3,70	21,40	133,30	13-21	200	3,50	3,70	21,40	133,30	13-21
	Сухофрукты порциями	45	1,1	0,2	31,1	131,4	12-04	55	1,4	0,3	38,1	160,6	14-71
	Салат из капусты белокочанной и огурцов	322	12,28	17,63	76,74	489,00	47-46	357	15,36	23,46	89,75	599,02	59-51
	Тефтели из говядины с рисом-ёжик	70	0,60	0,70	3,50	17,80	11-85	100	0,80	1,00	5,00	25,40	16-93
	Макаронные изделия отварные	110	7,70	10,60	15,90	190,40	47-53	120	8,40	11,60	17,30	207,70	47-53
Итого за ужин	Хлеб пшеничный формовой	150	5,70	4,40	36,10	206,30	5-55	200	7,60	5,80	48,10	275,10	7-19
	Хлеб ржаной	48	3,60	1,40	24,00	95,50	3-41	60	4,50	1,70	30,00	119,40	4-26
	Компот из свежих плодов и ягод	40	2,60	0,50	13,40	69,60	3-80	60	4,00	0,70	20,00	104,40	3-41
	Кисломолочный напиток(ряженка)	180	0,10	0,1	10,80	42,60	2-90	180	0,10	0,1	10,80	42,60	2-90
	Сухофрукты порциями	598	20,26	17,57	103,54	622,22	75-04	720	25,32	20,87	131,18	774,60	80-19
Всего за день	Итого за 2 ужин	200	5,8	5,0	8,4	108,0	30-74	200	5,8	5,0	8,4	108,0	30-74
	Итого за 2 ужин	200	5,8	5,0	8,4	108,0	30-74	200	5,8	5,0	8,4	108,0	30-74
Всего за день		2506	82,42	101,97	360,23	2662,63	326-68	2937	103,18	125,62	446,45	3276,02	326-68