

Утверждаю
 Директор ГКОУ КК школы-интерната ст-цы Платнировской

Г.Н.Скубий

МЕНЮ на 07.05.2024года
1 день десятидневного цикличного меню

Прием пищи	Наименование блюда	7 – 11 лет					12 – 18лет				
		Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
ЗАВТРАК (фото)	Каша гречневая с молоком	200	6,44	3,16	30,28	167,7	200	6,44	3,16	30,28	167,7
	Масло (порциями)	12	0,10	8,70	0,16	79,32	15	0,12	10,88	0,19	99,15
	Сыр (порциями)	12	2,76	3,48	0,00	42,36	18	4,14	5,22	0,00	63,54
	Хлеб пшеничный	46	3,27	0,60	21,62	103,04	60	4,26	0,78	28,20	134,4
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	8,86	40,46	30	1,41	0,21	13,29	60,69
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	6,02	25,68	200	0,18	0,00	6,02	25,68
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		490	13,69	16,08	66,94	458,56	523	16,55	20,25	77,98	551,16
ЗАВТРАК 2 (фото)	Плоды или ягоды свежие для завтрака	200	0,80	0,80	19,60	94	200	0,80	0,80	19,60	94
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,80	0,80	19,60	94	200	0,80	0,80	19,60	94
ОБЕД (фото)	Борщ с капустой и картофелем	200	2,22	6,14	11,30	109,34	250	2,78	7,67	14,13	136,67
	Плов из птицы	200	15,22	22,72	33,48	439,04	250	19,03	28,40	41,85	548,8
	Овощи по- сезону	60	0,48	0,00	1,80	9	100	0,80	0,00	3,00	15
	Хлеб пшеничный	46	3,27	0,60	21,62	103,04	60	4,26	0,78	28,20	134,4
	Хлеб ржаной обед	40	1,88	0,28	17,72	80,92	60	2,82	0,42	26,58	121,38
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	15,64	55,44	200	0,20	0,20	15,64	55,44
ИТОГО ЗА ОБЕД		746	23,27	29,94	101,56	796,78	920	29,89	37,47	129,40	1011,69
ПОЛДНИК	Омлет	130	14,40	19,45	8,00	264,63	130	14,40	19,45	8,00	264,63

(фото)	Икра кабачковая (или икра промышленного производства)	60	0,75	3,15	4,67	49,05	100	1,25	5,25	7,78	81,75
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	8,86	40,46	30	1,41	0,21	13,29	60,69
	Напиток кофейный	200	2,26	1,44	14,36	79,3	200	2,26	1,44	14,36	79,3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		410	18,35	24,18	35,89	433,44	460	19,32	26,35	43,43	486,37
УЖИН											
(фото)	Печень по - строгановски	110	12,76	10,20	6,06	184,99	120	13,92	11,12	6,61	201,8
	Пюре картофельное с маслом	150	3,99	4,38	25,11	155,87	180	4,79	5,26	30,13	187,04
	Хлеб пшеничный	46	3,27	0,60	21,62	103,04	60	4,26	0,78	28,20	134,4
	Овощи по- сезону	60	0,48	0,00	1,80	9	100	0,80	0,00	3,00	15
	Сок фруктовый	200	0,20	0,20	34,00	122,6	200	0,20	0,20	34,00	122,6
ИТОГО ЗА УЖИН		566	20,70	15,38	88,59	575,5	660	23,97	17,36	101,94	660,84
УЖИН 2											
(фото)	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100	200	5,80	5,00	8,00	100
	ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,80	5,00	8,00	100	200	5,80	5,00	8,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2612	82,61	91,38	320,58	2458,28	2963	96,33	107,23	380,35	2904,06