

Утверждаю

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

**МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**  
на 10 января 2024 г.

7-11 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
<b>Обед</b>													
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,8	3,1	5,2	53,0	0	3,4	0,2	1,4	13,0	12,2	25,1	0,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	6,0	4,5	19,4	142,7	0,3	8,9	0,3	2,2	53,6	38,4	85,0	2,2
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	19,2	11,6	12,2	230,5	0,1	1,5	0,1	4,6	92,3	73,7	305,2	1,9
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	4,8	7,8	27,0	197,6	0,1	1,3	0,5	0,4	20,8	25,1	56,9	1,0
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>36,7</b>	<b>27,6</b>	<b>117,1</b>	<b>879,2</b>	<b>0,6</b>	<b>15,1</b>	<b>1,1</b>	<b>10,1</b>	<b>193,8</b>	<b>166,9</b>	<b>532,2</b>	<b>7,7</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>36,7</b>	<b>27,6</b>	<b>117,1</b>	<b>879,2</b>	<b>0,6</b>	<b>15,1</b>	<b>1,1</b>	<b>10,1</b>	<b>193,8</b>	<b>166,9</b>	<b>532,2</b>	<b>7,7</b>

*Мерещенко (директор) / Решетняк*

Утверждаю

Директор

ГКОУ РО "Зерноградская спец.школа-интернат

/Решетняк Л.Ю./

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД на 10 января 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	Р, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>													
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	8,86	9,98	46,05	310,73	0,1	1,61	0,06	0,97	159,39	25,76	152,95	1,61
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	60	6,6	10,6	0,8	125,1	0	0	0	0	14	8,6	70,7	1,1
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	0	0	0,1	0,8	19,9	4,3	69,6	0,9
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>32,06</b>	<b>45,58</b>	<b>122,05</b>	<b>1022,33</b>	<b>0,2</b>	<b>2,21</b>	<b>0,26</b>	<b>3,17</b>	<b>320,29</b>	<b>82,26</b>	<b>438,95</b>	<b>5,51</b>
<b>Обед</b>													
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,4	5,2	8,8	88,7	0	5,7	0,4	2,2	21,7	20,4	41,8	0,9
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	300	6,9	5,5	22,5	166,9	0,3	5,5	0,2	2,5	42,8	39,0	93,2	2,2
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	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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>51,3</b>	<b>27,7</b>	<b>142,8</b>	<b>1045,6</b>	<b>0,68</b>	<b>30,9</b>	<b>1,32</b>	<b>8,4</b>	<b>173,8</b>	<b>155,4</b>	<b>530,5</b>	<b>10,6</b>
<b>Полдник</b>													
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	180/50	33,3	25,4	38,1	520,4	0,1	0,4	0,2	0,7	279,8	44,5	362,3	1,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,4	0	16,6	68,0	0	0	0	0	3,6	5,4	12,7	0,3
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>33,7</b>	<b>25,4</b>	<b>54,7</b>	<b>588,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>	<b>283,4</b>	<b>49,9</b>	<b>375,0</b>	<b>1,6</b>
<b>Ужин</b>													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	75	1,2	3,1	3,4	46,4	0	10,8	0,2	1,3	28,9	11,2	22,2	0,7
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	18,3	20,5	24,2	354,6	0,3	12,5	0	3,5	24,6	47,8	211,6	3,4
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,10000	0,10000	25,20000	117,00000	0,0100	2,0000	0,0000	0,1000	7,0000	2,0000	6,0000	0,4000
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>28,00000</b>	<b>24,60000</b>	<b>107,6000</b>	<b>794,60000</b>	<b>0,5100</b>	<b>25,300</b>	<b>0,2000</b>	<b>7,4000</b>	<b>84,600</b>	<b>90,800</b>	<b>342,70</b>	<b>8,3000</b>
<b>Ужин №2</b>													
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
ЯБЛОКИ	176	0,7	0,7	17,2	66,9	0,1	17,6	0	1,1	28,2	14,1	19,4	3,9
ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	88,5	0	0	0	0	4	2,5	9	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>2,4</b>	<b>1,5</b>	<b>57,7</b>	<b>249,4</b>	<b>0,1</b>	<b>17,6</b>	<b>0</b>	<b>1,1</b>	<b>32,2</b>	<b>16,6</b>	<b>28,4</b>	<b>4,3</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>147,4600</b>	<b>124,7800</b>	<b>484,8500</b>	<b>3700,3300</b>	<b>1,5900</b>	<b>76,410</b>	<b>1,9800</b>	<b>20,770</b>	<b>894,29</b>	<b>394,96</b>	<b>1715,5</b>	<b>30,310</b>

*Мерестре (диетическая) / Домаш*