



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

**МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**  
на 11 января 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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
<b>Обед</b>													
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	60	2,7	3,4	3,4	56,5	0	4,5	0,1	1,1	21,6	12,7	48,0	0,4
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	2,2	5,0	15,0	114,1	0	9,4	0,2	0,3	48,4	27,3	53,0	1,3
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	17,3	16,7	8	271,4	0,2	12,3	5,8	5,5	10,2	15,3	243,8	5,4
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	7,39	6	33,52	217,49	0,18	0	0,03	0,51	15,97	117,73	175,59	3,99
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>34,49</b>	<b>31,7</b>	<b>111,42</b>	<b>898,29</b>	<b>0,48</b>	<b>26,2</b>	<b>6,13</b>	<b>8,91</b>	<b>110,67</b>	<b>190,53</b>	<b>580,39</b>	<b>13,29</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>34,49</b>	<b>31,7</b>	<b>111,42</b>	<b>898,29</b>	<b>0,48</b>	<b>26,2</b>	<b>6,13</b>	<b>8,91</b>	<b>110,67</b>	<b>190,53</b>	<b>580,39</b>	<b>13,29</b>

*Меретняк (директор) / Реметняк*

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 11 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>													
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	180	18,1	20,9	10,9	305,2	0,1	1,1	0,4	2,9	134,1	25,7	274,6	3,0
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	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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>29,8</b>	<b>41,4</b>	<b>85,8</b>	<b>830,4</b>	<b>0,2</b>	<b>1,7</b>	<b>0,5</b>	<b>4,3</b>	<b>261,1</b>	<b>69,3</b>	<b>420,3</b>	<b>4,9</b>
<b>Обед</b>													
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	100/25	5,1	7,0	7,4	115,0	0	9,4	0,2	2,4	43,7	25,9	95,6	1,2
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	3,49	4,94	14,09	114,38	0,06	13,24	0,25	0,24	51,77	28,9	62,61	1,57
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	17,3	18,6	8	288,9	0,2	12,3	5,8	6,3	10,2	15,3	243,8	5,4
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180/7	7,9	7,6	35,7	242,8	0,2	0	0,1	4,5	20,5	117,0	174,1	4,1
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>42,89</b>	<b>39,14</b>	<b>143,59</b>	<b>1137,68</b>	<b>0,66</b>	<b>34,94</b>	<b>6,35</b>	<b>16,24</b>	<b>152,47</b>	<b>218,8</b>	<b>687,71</b>	<b>16,47</b>
<b>Полдник</b>													
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	75	4,95	9,3	41,85	270	0,09	0	0,08	0,68	11,25	6,75	42	0,53
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>6,45000</b>	<b>10,60000</b>	<b>64,25000</b>	<b>377,00000</b>	<b>0,11000</b>	<b>1,00000</b>	<b>0,09000</b>	<b>0,68000</b>	<b>72,25000</b>	<b>13,75000</b>	<b>87,00000</b>	<b>1,53000</b>
<b>Ужин</b>													
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	50	0,9	0	2	11,5	0	8,2	0	0	11,5	16,4	21,3	0,8
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
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,2	7,1	28,6	194,2	0,2	13,9	0,1	0,4	46,7	38,8	111,9	1,5
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	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	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>33,7</b>	<b>19,6</b>	<b>118,8</b>	<b>806,8</b>	<b>0,5</b>	<b>23,6</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>174,6</b>	<b>158,7</b>	<b>541,3</b>	<b>8,0</b>
<b>Ужин №2</b>													
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,6	0	0	0	0	4,4	3	13,5	0,3
ЯБЛОКИ	100	0,4	0,4	9,8	38	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2
МОЛОКО	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>1,5</b>	<b>1,9</b>	<b>21,0</b>	<b>100,6</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>20,4</b>	<b>11</b>	<b>24,5</b>	<b>2,5</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>114,3400</b>	<b>112,6400</b>	<b>433,4400</b>	<b>3252,4800</b>	<b>1,4700</b>	<b>71,2400</b>	<b>7,1400</b>	<b>29,3200</b>	<b>680,82000</b>	<b>471,55000</b>	<b>1760,81000</b>	<b>33,4000</b>

*Медведева (диетическая) / Домонова*