

Утверждаю

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

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 16 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	P, мг	Fe, мг
<b>Обед</b>													
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,06	4,62	49,8	0,01	16,2	0,02	1,38	29,4	9	16,8	0,42
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,2	4,3	16,1	111,7	0,1	6,4	0,2	2,1	22,2	23,1	61,5	1,0
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	19,1	21,5	18,8	344,4	0,1	1,1	0,1	3,6	41,8	35,6	196,5	3,0
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,4	21,4	146,0	0,2	10,4	0	0,2	35,0	29,2	84,0	1,2
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	1,3	0,2	8,5	45,2	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>29,06</b>	<b>34,66</b>	<b>103,92</b>	<b>845,5</b>	<b>0,41</b>	<b>34,1</b>	<b>0,32</b>	<b>8,28</b>	<b>139,3</b>	<b>110,6</b>	<b>401,4</b>	<b>7,02</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>29,06</b>	<b>34,66</b>	<b>103,92</b>	<b>845,5</b>	<b>0,41</b>	<b>34,1</b>	<b>0,32</b>	<b>8,28</b>	<b>139,3</b>	<b>110,6</b>	<b>401,4</b>	<b>7,02</b>

*Мерсотева Густавовна / Домошова*

Утверждаю

ГКОУ РО "Зерноградская спец. школа-интернат

Директор

/Решетняк Л.Ю./

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 16 января 2024 г.

12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>													
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕННОЙ КРУПОЙ	250	4,9	4,9	19,6	143,7	0,1	0,6	0	0,6	119,7	26,7	114,2	0,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	20	0,1	16	0,2	145,1	0	0	0,1	0,4	2	0	3	0
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	80	10,2	9,2	0,6	126	0,06	0	0,2	0,4	44	10	154	2
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	70	7,8	12,3	0,9	146	0	0	0	0	16,4	10,1	82,5	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
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>31,0</b>	<b>43,2</b>	<b>87,9</b>	<b>860,2</b>	<b>0,26</b>	<b>0,6</b>	<b>0,3</b>	<b>2,4</b>	<b>197,2</b>	<b>68,7</b>	<b>408,4</b>	<b>5,2</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
БОРЩ СИБИРСКИЙ	300	9,9	7	12,56	153,35	0,06	12,07	0,24	0,36	56,75	35,02	121,95	2,3
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	19,1	21,5	18,8	344,4	0,1	1,1	0,1	3,6	41,8	35,6	196,5	3,0
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5,6	5,4	36,5	216,7	0,2	0	0	0,1	52,6	27,4	179,6	1,1
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,4	0,2	16,1	75,8	0,1	0	0	0,6	7,4	10,6	26,9	0,6
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>44,7</b>	<b>40,0</b>	<b>147,86</b>	<b>1153,75</b>	<b>0,56</b>	<b>18,87</b>	<b>0,74</b>	<b>8,66</b>	<b>194,65</b>	<b>144,22</b>	<b>636,35</b>	<b>11,1</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
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	4,32	8,64	1,08
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>5,17</b>	<b>9,41</b>	<b>58,05</b>	<b>334,8</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>	<b>0,08</b>	<b>0,68</b>	<b>16,65</b>	<b>11,07</b>	<b>50,64</b>	<b>1,61</b>
<b>Ужин</b>													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	1,0	3,1	7,8	63,7	0	21,2	0,4	1,5	32,3	15,0	26,1	0,9
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	28,2	7,2	0,8	182	0,08	18	0,12	0,4	58	34	216	2
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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>42,00000</b>	<b>18,50000</b>	<b>119,90000</b>	<b>831,50000</b>	<b>0,49000</b>	<b>55,10000</b>	<b>0,62000</b>	<b>4,90000</b>	<b>168,10000</b>	<b>121,60000</b>	<b>460,90000</b>	<b>9,20000</b>
<b>Ужин №2</b>													
МОЛОКО	200	6,10000	5,30000	10,10000	113,00000	0,08000	3,00000	0,02000	0,00000	252,00000	29,00000	189,00000	2,00000
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,6	0	0	0	0	4,4	3	13,5	0,3
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>7,90000</b>	<b>7,50000</b>	<b>38,50000</b>	<b>242,50000</b>	<b>0,18000</b>	<b>20,60000</b>	<b>0,02000</b>	<b>1,10000</b>	<b>284,60000</b>	<b>46,10000</b>	<b>221,90000</b>	<b>6,20000</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>130,77000</b>	<b>118,61000</b>	<b>452,21000</b>	<b>3422,75000</b>	<b>1,58000</b>	<b>95,17000</b>	<b>1,76000</b>	<b>17,74000</b>	<b>861,20000</b>	<b>391,69000</b>	<b>1778,19000</b>	<b>33,31000</b>

Мерседес (диетическая) домашняя