

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 18 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>Завтрак</b>													
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,6	24,3	2,5	281,9	0,1	0,2	0,3	2,3	93,0	15,3	204,0	2,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	15	0,1	12	0,1	108,8	0	0	0,1	0,3	1,5	0	2,3	0
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	55	5,9	12,7	0,2	139,3	0,1	0	0	0	17,4	9,9	78,8	0,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,50000	1,30000	22,40000	107,00000	0,0200 0	1,0000 0	0,0100 0	0,0000 0	61,000 00	7,0000 0	45,000 00	1,0000 0
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>24,90000</b>	<b>50,80000</b>	<b>50,10000</b>	<b>750,00000</b>	<b>0,2200 0</b>	<b>1,2000 0</b>	<b>0,4100 0</b>	<b>2,6000 0</b>	<b>172,90 000</b>	<b>32,200 00</b>	<b>330,10 000</b>	<b>4,2000 0</b>
<b>Обед</b>													
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	60/25	5,5	7,1	7,4	117,8	0	9,4	0,2	2,4	45,1	26,6	100,4	1,2
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,0	4,1	13,1	98,6	0	12,3	0,3	0,4	58,2	28,7	51,5	1,4
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	16,8	10,2	4,4	196,7	0,2	13,2	5,8	4,2	8,8	16,4	240,7	5,4
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/4	5	4,7	22,9	153,6	0,2	0	0	2,8	11,2	74,8	111,6	2,6
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
ЧЕСНОК	5	0,3	0	1,5	7,3	0	0,2	0	0	8,1	1,4	4,5	0,1
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>34,5</b>	<b>26,7</b>	<b>100,8</b>	<b>812,8</b>	<b>0,5</b>	<b>35,1</b>	<b>6,3</b>	<b>11,3</b>	<b>145,9</b>	<b>165,4</b>	<b>568,7</b>	<b>12,9</b>
<b>Полдник</b>													
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	3,62	3,02	27,34	152,76	0,07	0	0,02	0,5	9,05	5,53	32,16	0,4
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>3,84</b>	<b>3,13</b>	<b>43,54</b>	<b>217,56</b>	<b>0,07</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>0,5</b>	<b>14,45</b>	<b>9,85</b>	<b>40,80</b>	<b>1,48</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
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	250	25,41	19,45	19,16	353,41	0,17	29,81	0,56	1,7	63,87	49,68	256,89	2,84
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>35,71</b>	<b>20,35</b>	<b>97,16</b>	<b>735,51</b>	<b>0,37</b>	<b>38,01</b>	<b>0,56</b>	<b>4,2</b>	<b>99,47</b>	<b>95,88</b>	<b>381,09</b>	<b>7,44</b>
<b>Ужин №2</b>													
МОЛОНЫЙ КОКТЕЙЛЬ	200	6,10000	5,30000	10,10000	113,00000	0,0800 0	3,0000 0	0,0200 0	0,0000 0	252,00 000	29,000 00	189,00 000	2,0000 0
ПРЯНИКИ	40	2,4	1,9	30	146,4	0	0	0	0	4,4	3,6	20	0,3
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	38	0	0,2	35	11	17	0,1
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>9,30000</b>	<b>7,40000</b>	<b>47,60000</b>	<b>297,40000</b>	<b>0,1800 0</b>	<b>41,000 00</b>	<b>0,0200 0</b>	<b>0,2000 0</b>	<b>291,40 000</b>	<b>43,600 00</b>	<b>226,00 000</b>	<b>2,4000 0</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>108,2500 0</b>	<b>108,3800 0</b>	<b>339,2000 0</b>	<b>2813,2700 0</b>	<b>1,3400 0</b>	<b>115,31 00</b>	<b>7,3100 0</b>	<b>18,800 00</b>	<b>724,12 000</b>	<b>346,93 000</b>	<b>1546,6 9000</b>	<b>28,420 00</b>

*Мерседес (диетологическая) Дотак*

Утверждаю

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

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 18 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	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>													
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	16,2	21,5	3,1	270,9	0,1	0,2	0,4	2,6	113,9	18,7	245,6	2,7
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	55	6,1	9,7	0,7	114,8	0	0	0	0	12,9	7,9	64,9	1
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>30,4</b>	<b>48,5</b>	<b>70,6</b>	<b>834,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>4,0</b>	<b>144,3</b>	<b>48,5</b>	<b>369,0</b>	<b>5,0</b>
<b>Обед</b>													
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	100/25	5,5	7,1	7,4	117,6	0	9,3	0,2	2,4	45,0	26,5	100,1	1,2
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	2,5	5,0	12,1	103,8	0	13,7	0,3	0,4	66,2	33,2	60,2	1,5
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13,30000	8,60000	8,70000	166,00000	0,19000	12,00000	5,36000	2,90000	19,00000	15,00000	227,00000	5,00000
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180/7	6	7,2	27,6	198,7	0,2	0	0,1	3,5	17,8	90,4	134,5	3,2
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
ЧЕСНОК	6	0,4	0	1,7	8,6	0	0,2	0	0	9,7	1,6	5,4	0,1
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>36,80000</b>	<b>28,90000</b>	<b>135,90000</b>	<b>971,30000</b>	<b>0,59000</b>	<b>35,20000</b>	<b>5,96000</b>	<b>12,00000</b>	<b>184,00000</b>	<b>198,40000</b>	<b>638,80000</b>	<b>15,20000</b>
<b>Полдник</b>													
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	75	5,4	4,5	40,8	228	0,11	0	0,03	0,75	13,5	8,25	48	0,6
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>5,62</b>	<b>4,61</b>	<b>57,0</b>	<b>292,8</b>	<b>0,11</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>0,75</b>	<b>18,9</b>	<b>12,57</b>	<b>56,64</b>	<b>1,68</b>
<b>Ужин</b>													
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	50	0,9	0	1,9	11,2	0	8	0	0	11,2	16	20,8	0,8
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	250	25,41	19,45	19,16	353,41	0,17	29,81	0,56	1,7	63,87	49,68	256,89	2,84
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>35,71</b>	<b>20,35</b>	<b>97,06</b>	<b>735,21</b>	<b>0,37</b>	<b>37,81</b>	<b>0,56</b>	<b>4,2</b>	<b>99,17</b>	<b>95,48</b>	<b>380,59</b>	<b>7,44</b>
<b>Ужин №2</b>													
МОЛОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ	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
ПРЯНИКИ	40	2,4	1,9	30	146,4	0	0	0	0	4,4	3,6	20	0,3
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	38	0	0,2	35	11	17	0,1
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>9,30000</b>	<b>7,40000</b>	<b>47,60000</b>	<b>297,40000</b>	<b>0,18000</b>	<b>41,00000</b>	<b>0,02000</b>	<b>0,20000</b>	<b>291,40000</b>	<b>43,60000</b>	<b>226,00000</b>	<b>2,40000</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>117,83000</b>	<b>109,76000</b>	<b>408,16000</b>	<b>3131,41000</b>	<b>1,45000</b>	<b>114,21000</b>	<b>7,07000</b>	<b>21,15000</b>	<b>737,77000</b>	<b>398,55000</b>	<b>1671,03000</b>	<b>31,72000</b>

*Мереева (директор) / Домошнев*