

Утверждаю

Директор

ГКОУ РО "Зерноградская спец.школа-интернат

/Решетняк Л.Ю./

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 19 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>													
С-Т ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	60	1,2	3	7,0	62,1	0	20,1	0,4	1,5	31,8	15,8	30,3	0,7
УХА РОСТОВСКАЯ	250	9,7	5,7	11,8	136,8	0,2	6,0	0	2,3	37,9	44,1	159,0	1,2
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	250	25,7	26,0	39,2	493,0	0,2	1,7	0,2	6,4	37,7	48,3	345,9	3,7
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	10	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>41,9</b>	<b>35,3</b>	<b>111,2</b>	<b>939,3</b>	<b>0,5</b>	<b>28,0</b>	<b>0,6</b>	<b>11,7</b>	<b>131,6</b>	<b>127,3</b>	<b>600,6</b>	<b>7,9</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>41,9</b>	<b>35,3</b>	<b>111,2</b>	<b>939,3</b>	<b>0,5</b>	<b>28,0</b>	<b>0,6</b>	<b>11,7</b>	<b>131,6</b>	<b>127,3</b>	<b>600,6</b>	<b>7,9</b>

*Мерседесе (директор) / Решетняк*

Утверждаю

Директор

ГКОУ РО "Зерноградская спец.школа-интернат

/Решетняк Л.Ю./

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 19 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	7,4	7,9	35,6	243,7	0,2	0,5	0	1,3	123,2	56,1	186,8	1,5
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
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10000	4,60000	0,30000	63,00000	0,03000	0	0,10000	0,20000	22,00000	5,00000	77,00000	1,00000
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0	0,5	0	0	107,0	26,5	95,6	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>24,00000</b>	<b>32,80000</b>	<b>110,60000</b>	<b>828,80000</b>	<b>0,33000</b>	<b>1,0</b>	<b>0,20000</b>	<b>2,90000</b>	<b>266,10000</b>	<b>104,10000</b>	<b>405,20000</b>	<b>4,40000</b>
<b>Обед</b>													
С-Т ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	100	2,0	5,1	5,6	77,0	0	15,0	0,2	2,4	41,4	17,8	38,0	0,9
УХА РОСТОВСКАЯ	300	11,8	6,7	13,9	163,9	0,2	7,1	0	2,8	45,3	52,8	190,8	1,4
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	250	25,7	26,0	39,2	493,0	0,2	1,7	0,2	6,4	37,7	48,3	345,9	3,7
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	8,7	0	0,2	0	0	9,8	1,6	5,4	0,1
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>49,0</b>	<b>38,8</b>	<b>138,8</b>	<b>1119,2</b>	<b>0,6</b>	<b>24,0</b>	<b>0,4</b>	<b>14,4</b>	<b>160,5</b>	<b>152,2</b>	<b>691,7</b>	<b>10,3</b>
<b>Полдник</b>													
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	150/30	27,1	22,6	32,2	444,7	0,1	0,3	0,2	1,9	219,6	30,4	276,9	0,8
КЕФИР	200	6,00000	0,20000	8,00000	62,00000	0,08000	2,00000	0	0	252,00000	30,00000	196,00000	0,00000
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>33,10000</b>	<b>22,80000</b>	<b>40,20000</b>	<b>506,70000</b>	<b>0,18000</b>	<b>2,30000</b>	<b>0,2</b>	<b>1,9</b>	<b>471,60000</b>	<b>60,40000</b>	<b>472,90000</b>	<b>0,80000</b>
<b>Ужин</b>													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,9	3,7	4,9	56,1	0	2,3	0	1,6	19,4	11,5	22,6	0,7
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	150	13,30000	8,10000	4,10000	143,00000	0,12000	3,00000	0,32000	2,60000	22,00000	28,00000	141,00000	0,70000
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,2	7,2	28,7	195,8	0,2	13,9	0,1	0,4	60,0	40,5	114,4	1,6
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>27,80000</b>	<b>19,90000</b>	<b>113,70000</b>	<b>765,50000</b>	<b>0,52000</b>	<b>19,20000</b>	<b>0,42000</b>	<b>7,10000</b>	<b>125,50000</b>	<b>109,80000</b>	<b>380,90000</b>	<b>6,80000</b>
<b>Ужин №2</b>													
МОЛОКО	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	15	0	0	13,2	52,8	0	0	0	0	0,8	0,3	0,5	0
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,6	0	0	0	0	4,4	3	13,5	0,3
МАНДАРИН	74	0,6	0,1	5,6	28,1	0	28,1	0	0,1	25,9	8,1	12,6	0,1
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>1,7</b>	<b>1,6</b>	<b>30,0</b>	<b>143,5</b>	<b>0</b>	<b>28,1</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>31,1</b>	<b>11,4</b>	<b>26,6</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>135,60000</b>	<b>115,90000</b>	<b>433,30000</b>	<b>3363,70000</b>	<b>1,63000</b>	<b>74,60000</b>	<b>1,22000</b>	<b>26,40000</b>	<b>1054,80000</b>	<b>437,90000</b>	<b>1977,30000</b>	<b>22,70000</b>

*Медсестра (диетическая) / Демидова*