

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 24 января 2024 г.

7-11 лет

| Прием пищи,<br>наименование блюда          | Масса<br>порции | Пищевые вещества |                  |                  | Энергети-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | Витамины       |                 |                |                 | Минеральные вещества |                  |                   |                 |
|--|-----------------|------------------|------------------|------------------|--|----------------|-----------------|----------------|-----------------|----------------------|------------------|-------------------|-----------------|
|  |                 | Белки, г         | Жиры, г          | Углевод<br>ы, г  |  | В1, мг         | С, мг           | А, мг          | Е, мг           | Са, мг               | Mg,<br>мг        | P, мг             | Fe, мг          |
| <b>Завтрак</b>                             |                 |                  |                  |                  |  |                |                 |                |                 |                      |                  |                   |                 |
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ<br>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                           | 55              | 6,1              | 9,7              | 0,7              | 114,8                                    | 0              | 0               | 0              | 0               | 12,9                 | 7,9              | 64,9              | 1               |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                              | 40              | 5,10000          | 4,60000          | 0,30000          | 63,00000                                 | 0,03000        | 0               | 0,10000        | 0,20000         | 22,0000              | 5,00000          | 77,0000           | 1,00000         |
| 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            |
| 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>24,18000</b>  | <b>41,39000</b>  | <b>88,35000</b>  | <b>815,93000</b>                         | <b>0,13000</b> | <b>1,61</b>     | <b>0,26000</b> | <b>1,57000</b>  | <b>202,09000</b>     | <b>42,98000</b>  | <b>307,29000</b>  | <b>4,69000</b>  |
| <b>Обед</b>                                |                 |                  |                  |                  |  |                |                 |                |                 |                      |                  |                   |                 |
| САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С<br>СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ | 60              | 0,8              | 3,1              | 5,2              | 53,0                                     | 0              | 3,4             | 0,2            | 1,4             | 13,0                 | 12,2             | 21                | 0,4             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>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             |
| ПТИЦА ОТВАРНАЯ                             | 100             | 28,2             | 7,2              | 0,8              | 182                                      | 0,08           | 18              | 0,12           | 0,4             | 58                   | 34               | 216               | 2               |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С<br>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                             | 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>45,9</b>      | <b>24,2</b>      | <b>110,7</b>     | <b>855,2</b>                             | <b>0,58</b>    | <b>32,2</b>     | <b>1,22</b>    | <b>6,0</b>      | <b>172,2</b>         | <b>133,8</b>     | <b>458,5</b>      | <b>8,2</b>      |
| <b>Полдник</b>                             |                 |                  |                  |                  |  |                |                 |                |                 |                      |                  |                   |                 |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА<br>(ЗАПЕЧЕННЫЙ)          | 150/20          | 27,3             | 24,7             | 39,1             | 490,7                                    | 0,1            | 0,3             | 0,2            | 0,7             | 222,7                | 39,3             | 303,0             | 1,6             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С<br>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>28,80000</b>  | <b>26,00000</b>  | <b>61,50000</b>  | <b>597,70000</b>                         | <b>0,12000</b> | <b>1,30000</b>  | <b>0,21000</b> | <b>0,70000</b>  | <b>283,70000</b>     | <b>46,30000</b>  | <b>348,00000</b>  | <b>2,60000</b>  |
| <b>Ужин</b>                                |                 |                  |                  |                  |  |                |                 |                |                 |                      |                  |                   |                 |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ<br>КАПУСТЫ           | 60              | 1,0              | 3                | 2,7              | 42,6                                     | 0              | 8,7             | 0,1            | 1,3             | 23,2                 | 9,0              | 17,8              | 0,5             |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                        | 250             | 28,22            | 26,89            | 22,38            | 444,22                                   | 0,17           | 8,35            | 0,02           | 3,67            | 35,07                | 60,12            | 317,3             | 5,01            |
| 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>38,62</b>     | <b>30,79</b>     | <b>101,08</b>    | <b>857,42</b>                            | <b>0,37</b>    | <b>17,05</b>    | <b>0,12</b>    | <b>7,47</b>     | <b>82,37</b>         | <b>98,92</b>     | <b>438,0</b>      | <b>9,31</b>     |
| <b>Ужин №2</b>                             |                 |                  |                  |                  |  |                |                 |                |                 |                      |                  |                   |                 |
| КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНО-<br>ШОКОЛАДНЫЙ            | 200             | 5                | 4,3              | 30,3             | 179,1                                    | 0,1            | 0,4             | 0,2            | 0               | 121,9                | 31,9             | 105,1             | 1,7             |
| СУХАРИ ВАНИЛЬНЫЕ                           | 20              | 1,7              | 2,2              | 13,3             | 79,8                                     | 0              | 0               | 0              | 0,4             | 4,4                  | 2,8              | 16                | 0,4             |
| ЯБЛОКИ                                     | 88              | 0,4              | 0,4              | 8,6              | 33,4                                     | 0              | 8,8             | 0              | 0,6             | 14,1                 | 7                | 9,7               | 1,9             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                |                 | <b>7,1</b>       | <b>6,9</b>       | <b>52,2</b>      | <b>292,3</b>                             | <b>0,1</b>     | <b>9,2</b>      | <b>0,2</b>     | <b>1,0</b>      | <b>140,4</b>         | <b>41,7</b>      | <b>130,8</b>      | <b>4,0</b>      |
| <b>Всего за день:</b>                      |                 | <b>144,60000</b> | <b>129,28000</b> | <b>413,83000</b> | <b>3418,55000</b>                        | <b>1,30000</b> | <b>61,36000</b> | <b>2,01000</b> | <b>16,74000</b> | <b>880,76000</b>     | <b>363,70000</b> | <b>1682,59000</b> | <b>28,80000</b> |

*Медсестра (дистанционная) Домошняя*



Утверждаю

ГКОУ РО "Зерноградская спец.школа-интернат

Директор

/Решетняк Л.Ю./

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 24 января 2024 г.

12-18 лет



| Прием пищи,<br>наименование блюда          | Масса<br>порции | Пищевые вещества |                 |                 | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины      |               |               |               | Минеральные вещества |               |               |               |
|--|-----------------|------------------|-----------------|-----------------|-------------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|
|  |                 | Белки, г         | Жиры, г         | Углеводы,<br>г  |                                     | В1, мг        | С, мг         | А, мг         | Е, мг         | Са, мг               | Mg,<br>мг     | Р, мг         | Fe, мг        |
| <b>Завтрак</b>                             |                 |                  |                 |                 |                                     |               |               |               |               |                      |               |               |               |
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ<br>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                           | 55              | 6,1              | 9,7             | 0,7             | 114,8                               | 0             | 0             | 0             | 0             | 12,9                 | 7,9           | 64,9          | 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           |
| 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          |
| 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>27,78</b>     | <b>41,59</b>    | <b>113,45</b>   | <b>932,63</b>                       | <b>0,2</b>    | <b>1,61</b>   | <b>0,26</b>   | <b>3,17</b>   | <b>211,49</b>        | <b>58,78</b>  | <b>341,89</b> | <b>5,59</b>   |
| <b>Обед</b>                                |                 |                  |                 |                 |                                     |               |               |               |               |                      |               |               |               |
| САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С<br>СОЛЕННЫМИ 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<br>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<br>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           |
| 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>51,7</b>      | <b>27,7</b>     | <b>144,5</b>    | <b>1054,2</b>                       | <b>0,68</b>   | <b>31,1</b>   | <b>1,32</b>   | <b>8,4</b>    | <b>183,5</b>         | <b>157,0</b>  | <b>535,9</b>  | <b>1С,7</b>   |
| <b>Полдник</b>                             |                 |                  |                 |                 |                                     |               |               |               |               |                      |               |               |               |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА<br>(ЗАПЕЧЕННЫЙ)          | 150/20          | 27,3             | 24,7            | 39,1            | 490,7                               | 0,1           | 0,3           | 0,2           | 0,7           | 222,7                | 39,3          | 303,0         | 1,6           |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С<br>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>27,7</b>      | <b>24,7</b>     | <b>55,7</b>     | <b>558,7</b>                        | <b>0,1</b>    | <b>0,3</b>    | <b>0,2</b>    | <b>0,7</b>    | <b>226,3</b>         | <b>44,7</b>   | <b>315,7</b>  | <b>1,9</b>    |
| <b>Ужин</b>                                |                 |                  |                 |                 |                                     |               |               |               |               |                      |               |               |               |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ<br>КАПУСТЫ           | 60              | 1,0              | 2,4             | 2,7             | 37,2                                | 0             | 8,7           | 0,1           | 1             | 23,2                 | 9,0           | 17,7          | 0,5           |
| 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           |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                     | 200             | 0,20000          | 0,20000         | 27,90000        | 115,00000                           | 0,0100        | 2,0000        | 0,0000        | 0,1000        | 7,0000               | 4,0000        | 4,0000        | 1,0000        |
| 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>27,90000</b>  | <b>24,00000</b> | <b>109,6000</b> | <b>783,40000</b>                    | <b>0,5100</b> | <b>23,200</b> | <b>0,1000</b> | <b>7,1000</b> | <b>78,900</b>        | <b>90,600</b> | <b>336,20</b> | <b>8,7000</b> |
| <b>Ужин №2</b>                             |                 |                  |                 |                 |                                     |               |               |               |               |                      |               |               |               |
| СУХАРИ ВАНИЛЬНЫЕ                           | 20              | 1,6              | 2,1             | 12,9            | 77,4                                | 0             | 0             | 0             | 0,4           | 4                    | 2,5           | 14,4          | 0,4           |
| КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНО -<br>ШОКОЛАДНЫЙ           | 200             | 5                | 4,3             | 30,3            | 179,1                               | 0,1           | 0,4           | 0,2           | 0             | 121,9                | 31,9          | 105,1         | 1,7           |
| 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>7,3</b>       | <b>7,1</b>      | <b>60,4</b>     | <b>323,4</b>                        | <b>0,2</b>    | <b>18,0</b>   | <b>0,2</b>    | <b>1,5</b>    | <b>154,1</b>         | <b>48,5</b>   | <b>138,9</b>  | <b>6,0</b>    |
| <b>Всего за день:</b>                      |                 | <b>142,3800</b>  | <b>125,0900</b> | <b>483,6500</b> | <b>3652,3300</b>                    | <b>1,6900</b> | <b>74,210</b> | <b>2,0800</b> | <b>20,870</b> | <b>854,29</b>        | <b>399,58</b> | <b>1668,5</b> | <b>32,890</b> |

*Мерсоте (детский) Детоплан*