

Утверждаю

Директор

ГКОУ РО "Зерноградская спец.школа-интернат

/Решетняк Л.Ю./

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 29 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	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>													
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	180	13,8	16,9	10,7	251,3	0,1	1,1	0,3	2,2	116,5	21,8	213,4	2,2
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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	5,8	4,4	31,9	191,6	0,1	0,9	0	0	190,7	31,0	155,0	0,7
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>27,3</b>	<b>38,6</b>	<b>92,8</b>	<b>823,9</b>	<b>0,3</b>	<b>2,0</b>	<b>0,4</b>	<b>3,6</b>	<b>321,1</b>	<b>69,3</b>	<b>414,2</b>	<b>3,9</b>
<b>Обед</b>													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С СЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	60	1,2	3,7	5,5	59,9	0	2,7	0	1,7	21,2	13,3	28,0	0,8
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,7	4,3	16,79	116,92	0,09	7,99	0,2	0,2	24,98	25,98	72,95	1
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	28,4	14,6	3,5	259,7	0,2	2,4	0,7	2,7	54,3	51,5	275,2	1,3
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,4	21,4	146,6	0,2	10,4	0	0,2	44,7	30,3	85,8	1,2
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,10000	0,10000	25,20000	117,00000	0,0100	2,0000	0,0000	0,1000	7,0000	2,0000	3,0000	0,4000
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>40,80000</b>	<b>28,70000</b>	<b>105,99000</b>	<b>868,82000</b>	<b>0,60000</b>	<b>25,69000</b>	<b>0,90000</b>	<b>6,40000</b>	<b>174,38000</b>	<b>141,98000</b>	<b>532,45000</b>	<b>7,00000</b>
<b>Полдник</b>													
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/50	27,7	20,3	31,9	426,9	0,1	0,4	0,1	0,6	233,4	37,2	302,4	1,2
РЯЖЕНКА	200	6,00000	2,00000	8,40000	80,00000	0,04000	1,00000	0	0	248,00000	28,00000	184,00000	0
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>33,70000</b>	<b>22,30000</b>	<b>40,30000</b>	<b>506,90000</b>	<b>0,14000</b>	<b>1,40000</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>481,40000</b>	<b>65,20000</b>	<b>486,40000</b>	<b>1,2</b>
<b>Ужин</b>													
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	3	1,5	37,0	0	3,3	0	1,3	14,0	8,1	17,0	0,4
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	110	12,8	15,9	8,2	227,2	0	0,8	0	3,1	14,0	16,9	116,1	1,8
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	4,9	4,6	31,4	186,6	0,1	0	0	0,1	44,7	23,7	154,3	0,9
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	42	3,2	0,3	21,1	99,5	0,1	0	0	0,8	9,7	13,9	35,3	0,8
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>27,0</b>	<b>24,4</b>	<b>113,1</b>	<b>802,5</b>	<b>0,3</b>	<b>4,1</b>	<b>0</b>	<b>6,8</b>	<b>95,0</b>	<b>75,9</b>	<b>383,6</b>	<b>6,7</b>
<b>Ужин №2</b>													
КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНО-ШОКОЛАДНЫЙ	200	5	4,3	30,3	179,1	0,1	0,4	0,2	0	121,9	31,9	105,1	1,7
ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	88,5	0	0	0	0	4	2,5	9	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>6,1</b>	<b>5,5</b>	<b>58,2</b>	<b>301,0</b>	<b>0,1</b>	<b>9,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>140,0</b>	<b>41,4</b>	<b>123,8</b>	<b>4,0</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>134,90000</b>	<b>119,50000</b>	<b>410,39000</b>	<b>3303,12000</b>	<b>1,44000</b>	<b>42,39000</b>	<b>1,60000</b>	<b>18,00000</b>	<b>1211,80000</b>	<b>393,78000</b>	<b>1940,45000</b>	<b>22,80000</b>

*Мерзетра (дистанция) Дюмаки*

Утверждаю

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

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 29 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	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>													
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	180	13,8	16,9	10,7	251,3	0,1	1,1	0,3	2,2	116,5	21,8	213,4	2,2
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
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
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>23,00000</b>	<b>35,50000</b>	<b>83,30000</b>	<b>739,30000</b>	<b>0,22000</b>	<b>2,10000</b>	<b>0,41000</b>	<b>3,60000</b>	<b>191,40000</b>	<b>45,30000</b>	<b>304,20000</b>	<b>4,20000</b>
<b>Обед</b>													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,8	6,1	8,6	96,1	0	4,1	0	2,8	32,3	20,6	43,2	1,2
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	3,25	5,18	20,23	140,87	0,11	9,63	0,24	0,24	30,1	31,3	87,89	1,2
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	28,3	14,6	3,4	258,9	0,2	2,3	0,6	2,7	53,3	50,8	274,1	1,3
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,2	7,1	28,7	195,1	0,2	13,9	0,1	0,4	59,9	40,4	114,4	1,6
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	29,8	118,3	0	1,8	0	0,3	17,8	5,1	10,1	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 ПШЕНИЧНО-РЖАННОЙ	80	5,3	0,7	33,9	180,8	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	60,6	3,2
ЧЕСНОК	6	0,4	0	1,9	9,8	0	0,3	0	0	11	1,8	6,1	0,1
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>47,25</b>	<b>34,18</b>	<b>151,63</b>	<b>1118,27</b>	<b>0,71</b>	<b>32,03</b>	<b>0,94</b>	<b>9,24</b>	<b>230,3</b>	<b>181,7</b>	<b>647,39</b>	<b>10,5</b>
<b>Полдник</b>													
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/50	27,7	20,3	31,9	426,9	0,1	0,4	0,1	0,6	233,4	37,2	302,4	1,2
РЯЖЕНКА	200	6,00000	2,00000	8,40000	80,00000	0,04000	1,00000	0	0	248,00000	28,00000	184,00000	0
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>33,70000</b>	<b>22,30000</b>	<b>40,30000</b>	<b>506,90000</b>	<b>0,14000</b>	<b>1,40000</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>481,40000</b>	<b>65,20000</b>	<b>486,40000</b>	<b>1,2</b>
<b>Ужин</b>													
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	3	1,5	37,0	0	3,3	0	1,3	14,0	8,1	17,0	0,4
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	110	12,8	15,9	8,2	227,2	0	0,8	0	3,1	14,0	16,9	116,1	1,8
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5,6	5,6	36,5	218,2	0,2	0	0	0,1	51,2	27,1	179,4	1,1
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	42	3,2	0,3	21,1	99,5	0,1	0	0	0,8	9,7	13,9	35,3	0,8
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>27,7</b>	<b>25,4</b>	<b>118,2</b>	<b>834,1</b>	<b>0,4</b>	<b>4,1</b>	<b>0</b>	<b>6,8</b>	<b>101,5</b>	<b>79,3</b>	<b>408,7</b>	<b>6,9</b>
<b>Ужин №2</b>													
КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНО-ШОКОЛАДНЫЙ	200	5	4,3	30,3	179,1	0,1	0,4	0,2	0	121,9	31,9	105,1	1,7
ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	88,5	0	0	0	0	4	2,5	9	0,4
ЯБЛОКИ	100	0,4	0,4	9,8	38	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>6,1</b>	<b>5,5</b>	<b>59,4</b>	<b>305,6</b>	<b>0,1</b>	<b>10,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>141,9</b>	<b>42,4</b>	<b>125,1</b>	<b>4,3</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>137,75000</b>	<b>122,88000</b>	<b>452,83000</b>	<b>3504,17000</b>	<b>1,57000</b>	<b>50,03000</b>	<b>1,65000</b>	<b>20,84000</b>	<b>1146,50000</b>	<b>413,90000</b>	<b>1971,70000</b>	<b>27,10000</b>

*Мереева (директор) / Решетняк*