

Утверждаю

Директор

ГКОУ РО "Зерноградская спец.школа-интернат

/Решетняк Л.Ю./

**МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

на 1 февраля 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	17,9	2,6	225,3	0,1	0,2	0,3	2,2	94,8	15,7	204,7	2,3
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16	0,2	145,1	0	0	0,1	0,4	2	0	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
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	3,2	24,7	144,2	0	0,6	0	0	113,1	27,1	99,9	0,9
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИНЧНЫЙ	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>31,2</b>	<b>50,6</b>	<b>77,7</b>	<b>885,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,8</b>	<b>0,4</b>	<b>3,6</b>	<b>238,8</b>	<b>69,2</b>	<b>428,4</b>	<b>5,1</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 ПШЕНИНЧНЫЙ	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>													
ТОМАТЫ 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 ПШЕНИНЧНЫЙ	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>													
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
ПРЯНИКИ	40	2,4	1,9	30	146,4	0	0	0	0	4,4	3,6	20	0,3
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>7,8</b>	<b>6,6</b>	<b>68,9</b>	<b>358,9</b>	<b>0,1</b>	<b>9,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>140,4</b>	<b>42,5</b>	<b>134,8</b>	<b>3,9</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>113,05</b>	<b>107,38</b>	<b>388,10</b>	<b>3010,07</b>	<b>1,34</b>	<b>83,11</b>	<b>7,48</b>	<b>20,2</b>	<b>639,02</b>	<b>382,83</b>	<b>1553,7</b>	<b>30,82</b>

*Медведева (диетическая) / Демонюев*

Утверждаю

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

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 1 февраля 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>													
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	16,2	21,5	3,1	271,1	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
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	0	0	0	0	0
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	3,2	24,7	144,2	0	0,6	0	0	113,1	27,1	99,9	0,9
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>34,0</b>	<b>51,7</b>	<b>78,7</b>	<b>911,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,8</b>	<b>0,5</b>	<b>4,0</b>	<b>253,8</b>	<b>70,2</b>	<b>456,2</b>	<b>5,6</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>													
ТОМАТЫ СОЛЕНЫЕ	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	256,39	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>													
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
ПРЯНИКИ	40	2,4	1,9	30	146,4	0	0	0	0	4,4	3,6	20	0,3
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>7,8</b>	<b>6,6</b>	<b>68,9</b>	<b>358,9</b>	<b>0,1</b>	<b>9,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>140,4</b>	<b>42,5</b>	<b>134,8</b>	<b>3,9</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>119,93000</b>	<b>112,16000</b>	<b>437,66000</b>	<b>3269,61000</b>	<b>1,37000</b>	<b>83,21000</b>	<b>7,25000</b>	<b>21,55000</b>	<b>696,57000</b>	<b>419,55000</b>	<b>1667,53000</b>	<b>33,82000</b>

*Мерсаяре /диетолог/ Детский*