



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

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
на 2 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
Завтрак													
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	6,4	8,2	30,6	222,5	0,1	0,5	0	1,1	117,9	46,5	161,9	1,2
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	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2
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
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 ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
Итого за прием пищи:		26,70000	37,70000	105,80000	865,30000	0,23000	1,2	0,20000	2,70000	398,90000	100,40000	459,60000	4,30000
Обед													
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3	2,0	40,7	0	15,2	0	1,3	25,2	8,6	18,7	0,4
УХА РОСТОВСКАЯ	250	2,9	4,2	13,89	104,93	0,09	7,99	0,2	0,2	24,98	24,98	59,96	1
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	250	22,6	24,4	43,1	482,0	0,1	1,7	0,2	4,6	21,7	51,5	243,5	3,0
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
Итого за прием пищи:		31,7	32,2	111,99	873,73	0,29	25,09	0,4	7,6	94,48	103,98	386,66	6,7
Полдник													
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	150/20	26,8	20,7	31,9	424,8	0,1	0,3	0,1	1,9	212,3	29,8	272,1	0,7
КЕФИР	200	6,00000	0,20000	8,00000	62,00000	0,08000	2,00000	0	0	252,0000	30,00000	196,0000	0,00000
Итого за прием пищи:		32,80000	20,90000	39,90000	486,80000	0,18000	2,30000	0,1	1,9	464,30000	59,80000	468,10000	0,70000
Ужин													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,0	3	4,7	50,0	0	2,3	0	1,5	17,5	11,2	23,9	0,7
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	24,0	8,4	5,7	194,6	0,2	3,1	0,4	3,6	68,7	85,7	345,2	1,5
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,2	7,1	28,6	194,2	0,2	13,9	0,1	0,4	46,7	38,8	111,9	1,5
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,10000	0,10000	25,20000	117,00000	0,01000	2,00000	0,00000	0,10000	7,00000	2,00000	6,00000	0,40000
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	6,9	2,8
Итого за прием пищи:		37,70000	19,50000	119,00000	832,40000	0,61000	21,30000	0,50000	8,10000	164,00000	167,50000	589,90000	7,90000
Ужин №2													
ЙОГУРТ	125	2,5	1,9	3,8	60	0	0,9	0	0	150	17,5	118,8	0
СУХАРИ ВАНИЛЬНЫЕ	20	1,6	2,1	12,9	77,4	0	0	0	0,4	4	2,5	14,4	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
Итого за прием пищи:		4,5	4,4	25,3	170,8	0	9,7	0	1,0	168,1	27,0	142,9	2,3
Всего за день:		133,40000	114,70000	401,99000	3229,03000	1,31000	59,59000	1,20000	21,30000	1289,70000	458,68000	2047,10000	21,90000

Мерседес (детей готовит) Датошад

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



МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД на 2 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
Завтрак													
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	6,4	8,2	30,6	222,5	0,1	0,5	0	1,1	117,9	46,5	161,9	1,2
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	0,8	0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2
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
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
Итого за прием пищи:		24,20000	35,80000	103,50000	828,10000	0,25000	1,60000	0,21000	2,70000	346,80000	80,30000	404,70000	4,40000
Обед													
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	75	1,2	3,9	2,4	51,3	0	19,0	0	1,6	31,5	10,8	23,3	0,5
УХА РОСТОВСКАЯ	300	3,49	5,06	16,74	126,42	0,11	9,63	0,24	0,24	30,1	30,1	72,24	1,2
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	250	22,6	24,4	43,1	482,0	0,1	1,7	0,2	4,6	21,7	51,5	243,5	3,0
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
Итого за прием пищи:		36,79	34,36	142,34	1044,92	0,41	30,53	0,44	9,24	119,3	125,7	456,04	9,0
Полдник													
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	150/20	26,8	20,7	31,9	424,8	0,1	0,3	0,1	1,9	212,3	29,8	272,1	0,7
КЕФИР	200	6,00000	0,20000	8,00000	62,00000	0,08000	2,00000	0	0	252,00000	30,00000	196,00000	0,00000
Итого за прием пищи:		32,80000	20,90000	39,90000	486,80000	0,18000	2,30000	0,1	1,9	464,30000	59,80000	468,10000	0,70000
Ужин													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,0	3	4,7	50,0	0	2,3	0	1,5	17,5	11,2	23,9	0,7
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	24,0	8,4	5,7	194,6	0,2	3,1	0,4	3,6	68,7	85,7	345,2	1,5
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,2	7,1	28,6	194,2	0,2	13,9	0,1	0,4	46,7	38,8	111,9	1,5
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,10000	0,10000	25,20000	117,00000	0,01000	2,00000	0,00000	0,10000	7,00000	2,00000	6,00000	0,40000
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
Итого за прием пищи:		37,70000	19,50000	119,00000	832,40000	0,61000	21,30000	0,50000	8,10000	164,00000	167,50000	589,90000	7,90000
Ужин №2													
ЙОГУРТ	125	2,5	1,9	3,8	60	0	0,9	0	0	150	17,5	118,8	0
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
Итого за прием пищи:		4,6	4,5	25,7	173,2	0	9,7	0	1,0	168,5	27,3	14,5	2,3
Всего за день:		136,09000	115,06000	430,44000	3365,42000	1,45000	65,43000	1,25000	22,94000	1262,90000	460,60000	2063,24000	24,30000

Мерседес (двухместная) / Доргоис