

Утверждаю

Директор

ГКОУ РО "Зерноградская спец.школа-интернат

/Решетняк Л.Ю./

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 9 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	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>													
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕННОЙ КРУПОЙ	200	3,9	4,0	15,6	114,8	0,1	0,4	0	0,4	95,8	21,3	91,5	0,5
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	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
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 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>18,20000</b>	<b>27,20000</b>	<b>88,50000</b>	<b>665,80000</b>	<b>0,25000</b>	<b>1,40000</b>	<b>0,21000</b>	<b>2,00000</b>	<b>192,70000</b>	<b>49,80000</b>	<b>259,30000</b>	<b>3,50000</b>
<b>Обед</b>													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ	60	0,9	3,6	3,9	52,5	0	2,6	0	1,7	17,1	10,6	22,3	0,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,87	2,77	19,8	119,79	0,11	7,92	0,2	0,3	22,77	24,75	63,36	0,99
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	250	20,8	22,5	47,1	473,5	0,1	1,7	0,2	4,5	21,2	51,8	232,1	2,7
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	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>30,77</b>	<b>29,47</b>	<b>123,8</b>	<b>891,89</b>	<b>0,31</b>	<b>12,42</b>	<b>0,4</b>	<b>8,0</b>	<b>83,67</b>	<b>106,05</b>	<b>382,26</b>	<b>6,59</b>
<b>Полдник</b>													
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
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	3,2	24,7	144,2	0	0,6	0	0	113,1	27,1	99,9	0,9
ЯБЛОКИ	176	2,6	0,9	37	169	0,1	17,6	0	0	14,1	73,9	49,3	1,1
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>33,4</b>	<b>24,8</b>	<b>93,6</b>	<b>738,0</b>	<b>0,2</b>	<b>18,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1,9</b>	<b>339,5</b>	<b>130,8</b>	<b>421,3</b>	<b>2,7</b>
<b>Ужин</b>													
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	50	0,9	0	2	11,5	0	8,2	0	0	11,5	16,4	21,3	0,8
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	19,4	7,7	5,7	169,9	0,1	2,4	0,4	4,3	41,5	43,6	246,9	0,9
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
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>33,9</b>	<b>15,7</b>	<b>112,3</b>	<b>746,2</b>	<b>0,5</b>	<b>24,5</b>	<b>0,5</b>	<b>7,2</b>	<b>123,8</b>	<b>128,6</b>	<b>483,0</b>	<b>7,0</b>
<b>Ужин №2</b>													
МОЛОКО	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ПРЯНИКИ	40	2,4	1,9	30	146,4	0	0	0	0	4,4	3,6	20	0,3
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>2,4</b>	<b>1,9</b>	<b>30</b>	<b>146,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4,4</b>	<b>3,6</b>	<b>20</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>118,67000</b>	<b>99,07000</b>	<b>448,20000</b>	<b>3188,29000</b>	<b>1,26000</b>	<b>56,82000</b>	<b>1,21000</b>	<b>19,10000</b>	<b>744,07000</b>	<b>418,85000</b>	<b>1565,80000</b>	<b>20,09000</b>

Мед.сестра (диетическая)

Долгополова Т.Н.

Утверждаю

Директор

ГКОУ РО "Зерноградская спец.школа-интернат

/Решетняк Л.Ю./

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ

БЛЮД

на 9 февраля 2024 г.

12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	
<b>Завтрак</b>														
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕННОЙ КРУПОЙ	200	4,4	4,1	16,4	120,6	0,1	0,5	0	0,4	105,7	21,9	102,2	0,5	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	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	
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 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>18,70000</b>	<b>27,30000</b>	<b>89,30000</b>	<b>671,60000</b>	<b>0,25000</b>	<b>1,50000</b>	<b>0,21000</b>	<b>2,00000</b>	<b>202,60000</b>	<b>50,40000</b>	<b>270,00000</b>	<b>3,50000</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>														
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	1,5	6,1	6,6	87,5	0	4,4	0	2,7	28,5	17,6	37,2	1,1	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	4,66	3,34	23,86	144,32	0,13	9,54	0,24	0,36	27,43	29,82	76,34	1,19	
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	250	23,4	24,7	47,1	504,7	0,1	1,7	0,2	4,6	22,3	54,4	254,3	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	8,8	0	0,2	0	0	9,9	1,6	5,5	0,1	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>39,06</b>	<b>35,14</b>	<b>157,66</b>	<b>1121,92</b>	<b>0,43</b>	<b>15,84</b>	<b>0,44</b>	<b>10,46</b>	<b>114,43</b>	<b>135,12</b>	<b>484,94</b>	<b>9,59</b>	
<b>Полдник</b>														
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	150/20	26,3	16,8	31,2	384,8	0,1	0,3	0,1	1,9	197,7	28,5	262,5	0,7	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	3,2	24,7	144,2	0	0,6	0	0	113,1	27,1	99,9	0,9	
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>31,0</b>	<b>20,7</b>	<b>73,1</b>	<b>595,9</b>	<b>0,2</b>	<b>18,5</b>	<b>0,1</b>	<b>3,0</b>	<b>339,0</b>	<b>69,7</b>	<b>381,8</b>	<b>5,5</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	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	19,4	7,7	5,7	169,9	0,1	2,4	0,4	4,3	41,5	43,6	246,9	0,9	
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>33,9</b>	<b>15,8</b>	<b>112,4</b>	<b>747,8</b>	<b>0,5</b>	<b>24,5</b>	<b>0,5</b>	<b>7,2</b>	<b>137,1</b>	<b>130,3</b>	<b>485,5</b>	<b>7,1</b>	
<b>Ужин №2</b>														
МОЛОКО	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ПРЯНИКИ	40	2,4	1,9	30	146,4	0	0	0	0	4,4	3,6	20	0,3	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>2,4</b>	<b>1,9</b>	<b>30</b>	<b>146,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4,4</b>	<b>3,6</b>	<b>20</b>	<b>0,3</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>125,06000</b>	<b>100,84000</b>	<b>462,46000</b>	<b>3283,62000</b>	<b>1,38000</b>	<b>60,34000</b>	<b>1,25000</b>	<b>22,66000</b>	<b>797,53000</b>	<b>389,12000</b>	<b>1642,24000</b>	<b>25,99000</b>	<b>00</b>

Медсестра (диетическая)

Долгополова Т.Н.