

Утверждаю

Директор

ГКОУРО "Зерноградская спец. школа-интернат»

/Решетняк Л.Ю./

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 12 февраля 2024 г.

7-11 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	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>													
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0	4,2	0,1	0	24,6	9	22,2	0,4
ОМЛЕТ (ВАРЕННЫЙ НА ПАРУ)	180	14,6	19,5	4,5	251,1	0,1	0,4	0,3	2,2	135,6	20,0	232,5	2,4
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>29,2</b>	<b>46,5</b>	<b>91,2</b>	<b>895,1</b>	<b>0,3</b>	<b>5,5</b>	<b>0,5</b>	<b>3,6</b>	<b>364,8</b>	<b>76,5</b>	<b>455,5</b>	<b>4,5</b>
<b>Обед</b>													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С СЗЕЛЕНЫМ 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	0,01000	2,00000	0,00000	0,10000	7,00000	2,00000	6,00000	0,40000
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
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>34,40000</b>	<b>23,00000</b>	<b>57,50000</b>	<b>573,80000</b>	<b>0,24000</b>	<b>19,00000</b>	<b>0,1</b>	<b>1,7</b>	<b>509,60000</b>	<b>79,30000</b>	<b>505,80000</b>	<b>5,1</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>													
ЙОГУРТ	125	2,5	1,9	3,8	60	0	0,9	0	0	150	17,5	118,8	0
ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	88,5	0	0	0	0	4	2,5	9	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>3,2</b>	<b>2,7</b>	<b>23,1</b>	<b>148,5</b>	<b>0</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>154</b>	<b>20,0</b>	<b>127,8</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>134,60000</b>	<b>125,30000</b>	<b>390,89000</b>	<b>3288,72000</b>	<b>1,44000</b>	<b>55,19000</b>	<b>1,50000</b>	<b>18,50000</b>	<b>1297,78000</b>	<b>393,68000</b>	<b>2005,15000</b>	<b>23,70000</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 12 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	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>													
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119	0	7	0,2	0	41	15	37	0,7
ОМЛЕТ (ВАРЕННЫЙ НА ПАРУ)	180	14,6	19,5	4,5	251,1	0,1	0,4	0,3	2,2	135,6	20,0	232,5	2,4
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	0,0200 0	1,0000 0	0,0100 0	0,0000 0	61,000 00	7,0000 0	45,000 00	1,0000 0
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>25,70000</b>	<b>47,00000</b>	<b>84,80000</b>	<b>858,10000</b>	<b>0,2200 0</b>	<b>8,4000 0</b>	<b>0,6100 0</b>	<b>3,6000 0</b>	<b>251,50 000</b>	<b>58,500 00</b>	<b>360,30 000</b>	<b>5,1000 0</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	69,6	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	0,0400 0	1,0000 0	0	0	248,00 000	28,000 00	184,00 000	0
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>34,40000</b>	<b>23,00000</b>	<b>57,50000</b>	<b>573,80000</b>	<b>0,2400 0</b>	<b>19,000 00</b>	<b>0,1</b>	<b>1,7</b>	<b>509,60 000</b>	<b>79,300 00</b>	<b>505,80 000</b>	<b>5,1</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>													
ЙОГУРТ	125	2,5	1,9	3,8	60	0	0,9	0	0	150	17,5	118,8	0
ЗАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	88,5	0	0	0	0	4	2,5	9	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>3,2</b>	<b>2,7</b>	<b>23,1</b>	<b>148,5</b>	<b>0</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>154</b>	<b>20,0</b>	<b>127,8</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>138,25000</b>	<b>132,28000</b>	<b>435,23000</b>	<b>3532,77000</b>	<b>1,5700 0</b>	<b>64,430 00</b>	<b>1,6500 0</b>	<b>21,340 00</b>	<b>1246,9 0000</b>	<b>418,80 000</b>	<b>2049,9 9000</b>	<b>28,000 00</b>

Мед.сестра (диетическая)

Долгополова Т.Н.