

Утверждаю

Директор

ГКОУ РО "Зерноградская спец.школа-интернат

/Решетняк Л.Ю./

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 20 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>													
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГЕРКУЛЕСОВОЙ КРУПОЙ	200	4,0	4,5	14,4	114,8	0,1	0,4	0	0,5	99,1	27,2	103,8	0,6
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
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>18,30000</b>	<b>27,70000</b>	<b>87,30000</b>	<b>665,80000</b>	<b>0,25000</b>	<b>1,40000</b>	<b>0,21000</b>	<b>2,10000</b>	<b>196,00000</b>	<b>55,70000</b>	<b>271,60000</b>	<b>3,60000</b>
<b>Обед</b>													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3	2,7	42,6	0	8,7	0,1	1,3	23,2	9,0	17,8	0,5
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,68	4,27	16,7	116,3	0,09	7,95	0,2	0,2	24,85	25,84	72,56	0,99
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15	15,4	12,6	250	0,08	0	0	3,6	12	24	150	2
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	6,51	5,37	37,99	225,88	0,12	0	0,03	1,15	27,38	34,22	147,17	2,28
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	1,3	0,2	8,5	45,2	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8
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>29,09</b>	<b>28,44</b>	<b>114,49</b>	<b>835,68</b>	<b>0,29</b>	<b>16,85</b>	<b>0,33</b>	<b>7,25</b>	<b>106,43</b>	<b>108,16</b>	<b>434,63</b>	<b>7,27</b>
<b>Полдник</b>													
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	75	4,7	2,7	42,8	214,1	0,1	0	0	0,1	14,0	8,3	42,7	0,6
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	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>9,1</b>	<b>6,3</b>	<b>76,1</b>	<b>391,7</b>	<b>0,1</b>	<b>9,4</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>141,2</b>	<b>42,4</b>	<b>152,3</b>	<b>3,4</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
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	28,2	7,2	0,8	182	0,08	18	0,12	0,4	58	34	216	2
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
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,20000	0,20000	27,90000	115,00000	0,01000	2,00000	0,00000	0,10000	7,00000	4,00000	4,00000	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 ПШЕНИЧНО-РЖАННОЙ	50	3,3	0,4	21,2	113	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>40,60000</b>	<b>15,20000</b>	<b>105,60000</b>	<b>734,10000</b>	<b>0,49000</b>	<b>42,10000</b>	<b>0,22000</b>	<b>3,00000</b>	<b>143,70000</b>	<b>119,20000</b>	<b>438,70000</b>	<b>8,30000</b>
<b>Ужин №2</b>													
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,6	0	0	0	0	4,4	3	13,5	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>2,5</b>	<b>1,9</b>	<b>41,0</b>	<b>190,0</b>	<b>0</b>	<b>8,8</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>18,5</b>	<b>10</b>	<b>23,2</b>	<b>2,2</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>99,59000</b>	<b>79,54000</b>	<b>424,49000</b>	<b>2817,28000</b>	<b>1,13000</b>	<b>78,55000</b>	<b>0,76000</b>	<b>13,65000</b>	<b>605,83000</b>	<b>335,46000</b>	<b>1320,43000</b>	<b>24,77000</b>



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

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 20 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>														
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГЕРКУЛЕСОВОЙ КРУПОЙ	200	4,0	4,5	14,4	114,8	0,1	0,4	0	0,5	99,1	27,2	103,8	0,6	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	20	0,1	16	0,2	145,1	0	0	0,1	0,4	2	0	3	0	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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	5,4	4,4	24,9	162,3	0,1	0,9	0	0	187,2	25,6	142,3	0,5	
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>22,20000</b>	<b>30,30000</b>	<b>89,80000</b>	<b>716,60000</b>	<b>0,33000</b>	<b>1,3</b>	<b>0,20000</b>	<b>2,10000</b>	<b>321,80000</b>	<b>74,30000</b>	<b>368,10000</b>	<b>3,10000</b>	
<b>Обед</b>														
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	4,6	71,0	0	14,4	0,2	2,2	38,6	14,9	29,4	0,8	
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	
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	19,2	21,6	18,9	345,9	0,1	1,1	0,1	3,6	41,9	35,8	197,4	3,0	
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,81	6,44	45,59	271,06	0,14	0	0,04	1,38	32,86	41,06	176,6	2,74	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0	0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,4	0,2	16,1	75,8	0,1	0	0	0,6	7,4	10,6	26,9	0,6	
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>39,86</b>	<b>39,22</b>	<b>160,42</b>	<b>1171,63</b>	<b>0,55</b>	<b>25,33</b>	<b>0,58</b>	<b>9,82</b>	<b>175,56</b>	<b>150,46</b>	<b>593,29</b>	<b>11,64</b>	
<b>Полдник</b>														
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	100	6,2	3,5	57,1	286,5	0,1	0,1	0	0,3	18,8	11,0	56,9	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	
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>10,6</b>	<b>7,1</b>	<b>90,4</b>	<b>464,1</b>	<b>0,1</b>	<b>9,5</b>	<b>0</b>	<b>0,9</b>	<b>146,0</b>	<b>45,1</b>	<b>166,5</b>	<b>3,7</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	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	22,1	19	0,4	261,4	0,1	1,2	0,1	0,4	16,7	21,4	177,6	1,4	
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	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,20000	0,20000	27,90000	115,00000	0,01000	2,00000	0,00000	0,10000	7,00000	4,00000	4,00000	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 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>35,80000</b>	<b>27,20000</b>	<b>113,80000</b>	<b>859,60000</b>	<b>0,51000</b>	<b>25,30000</b>	<b>0,20000</b>	<b>3,40000</b>	<b>119,20000</b>	<b>112,00000</b>	<b>420,20000</b>	<b>8,60000</b>	
<b>Ужин №2</b>														
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0	
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,6	0	0	0	0	4,4	3	13,5	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>2,5</b>	<b>1,9</b>	<b>41,0</b>	<b>190,0</b>	<b>0</b>	<b>8,8</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>18,5</b>	<b>10</b>	<b>23,2</b>	<b>2,2</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>110,96000</b>	<b>105,72000</b>	<b>495,42000</b>	<b>3401,93000</b>	<b>1,49000</b>	<b>70,23000</b>	<b>0,98000</b>	<b>16,82000</b>	<b>781,06000</b>	<b>391,86000</b>	<b>1571,29000</b>	<b>29,24000</b>	