

Утверждаю

И.о.директора

ГКОУ РО "Зерноградская спец.школа-интернат

/Голобородько Н.Н./

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 27 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	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
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	55	6,1	9,7	0,7	114,8	0	0	0	0	12,9	7,9	64,9	1
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 ПШЕНИНЧНЫЙ	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>21,8</b>	<b>34,7</b>	<b>90,0</b>	<b>754,8</b>	<b>0,2</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,9</b>	<b>239,0</b>	<b>78,7</b>	<b>314,4</b>	<b>3,5</b>
<b>Обед</b>													
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,2	3,1	2,3	43,3	0	18,6	0	1,3	30,7	10,4	22,2	0,5
БОРЩ СИБИРСКИЙ	250	8,22	5,81	10,42	127,28	0,05	10,02	0,2	0,3	47,1	29,07	101,22	1,91
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15	15,4	12,6	250	0,08	0	0	3,6	12	24	150	2
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
КОМПЛОТ 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	7,4	0	0,2	0	0	8,3	1,4	4,6	0,1
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>34,52</b>	<b>29,51</b>	<b>109,72</b>	<b>853,38</b>	<b>0,33</b>	<b>28,82</b>	<b>0,2</b>	<b>6,8</b>	<b>157,3</b>	<b>106,07</b>	<b>492,32</b>	<b>7,61</b>
<b>Полдник</b>													
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	75	4,98	9,35	42,06	271,35	0,09	0	0,08	0,69	11,31	6,78	42,21	0,54
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
АПЕЛЬСИН	148	1,3	0,3	11,9	63,4	0,1	88,4	0	0,3	50,1	19,2	33,9	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>7,28</b>	<b>9,65</b>	<b>75,16</b>	<b>428,75</b>	<b>0,19</b>	<b>88,4</b>	<b>0,08</b>	<b>0,99</b>	<b>61,41</b>	<b>25,98</b>	<b>76,11</b>	<b>0,94</b>
<b>Ужин</b>													
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,6	3,7	3,5	54,0	0,1	2,2	0	2,2	10,1	10,5	31,2	0,4
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
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,1	107,6	0	1,6	0	0,3	13,2	4,4	4	0,8
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>42,6</b>	<b>19,1</b>	<b>114,8</b>	<b>814,4</b>	<b>0,58</b>	<b>35,7</b>	<b>0,22</b>	<b>5,8</b>	<b>152,1</b>	<b>117,5</b>	<b>466,0</b>	<b>8,5</b>
<b>Ужин №2</b>													
МОЛОКО	200	0	0	0	0	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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>1,1</b>	<b>1,5</b>	<b>11,2</b>	<b>62,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4,4</b>	<b>3</b>	<b>13,5</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>107,30</b>	<b>94,46</b>	<b>400,88</b>	<b>2913,93</b>	<b>1,30</b>	<b>153,92</b>	<b>0,60</b>	<b>15,49</b>	<b>614,21</b>	<b>331,25</b>	<b>1362,3</b>	<b>20,85</b>

Утверждаю

И.о.директора

ГКОУ РО "Зерноградская спец.школа-интернат

/Голобородько Н.Н./

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 27 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	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 (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16	0,2	145,1	0	0	0,1	0,4	2	0	3	0
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	55	6,1	9,7	0,7	114,8	0	0	0	0	12,9	7,9	64,9	1
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
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>21,8</b>	<b>34,2</b>	<b>90,0</b>	<b>750,3</b>	<b>0,2</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,9</b>	<b>238,6</b>	<b>78,7</b>	<b>313,6</b>	<b>3,5</b>
<b>Обед</b>													
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	75	1,6	3,8	3,2	56,4	0	26,3	0	1,6	43,1	14,7	30,9	0,6
БОРЩ СИБИРСКИЙ	300	9,9	7	12,56	153,35	0,06	12,07	0,24	0,36	56,75	35,02	121,95	2,3
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15	15,4	12,6	250	0,08	0	0	3,6	12	24	150	2
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5,6	5,4	36,5	216,7	0,2	0	0	0,1	52,6	27,4	179,6	1,1
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>40,2</b>	<b>32,5</b>	<b>135,96</b>	<b>1019,25</b>	<b>0,54</b>	<b>38,57</b>	<b>0,24</b>	<b>8,06</b>	<b>196,55</b>	<b>128,52</b>	<b>584,45</b>	<b>9,9</b>
<b>Полдник</b>													
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	75	4,95	9,3	41,85	270	0,09	0	0,08	0,68	11,25	6,75	42	0,53
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
АПЕЛЬСИН	148	1,3	0,3	11,9	63,4	0,1	88,4	0	0,3	50,1	19,2	33,9	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>7,25</b>	<b>9,6</b>	<b>74,95</b>	<b>427,4</b>	<b>0,19</b>	<b>88,4</b>	<b>0,08</b>	<b>0,98</b>	<b>61,35</b>	<b>25,95</b>	<b>75,9</b>	<b>0,93</b>
<b>Ужин</b>													
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,6	3,7	3,5	54,0	0,1	2,2	0	2,2	10,1	10,5	31,2	0,4
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	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>42,60000</b>	<b>19,10000</b>	<b>115,60000</b>	<b>821,80000</b>	<b>0,59000</b>	<b>36,10000</b>	<b>0,22000</b>	<b>5,60000</b>	<b>145,90000</b>	<b>117,10000</b>	<b>466,00000</b>	<b>8,70000</b>
<b>Ужин №2</b>													
МОЛОКО	200	6,10000	5,30000	10,10000	113,00000	0,08000	3,00000	0,02000	0,00000	252,00000	29,00000	189,00000	2,00000
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,6	0	0	0	0	4,4	3	13,5	0,3
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>7,20000</b>	<b>6,80000</b>	<b>21,30000</b>	<b>175,60000</b>	<b>0,08000</b>	<b>3,00000</b>	<b>0,02000</b>	<b>0,00000</b>	<b>256,40000</b>	<b>32,00000</b>	<b>202,50000</b>	<b>2,30000</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>119,05000</b>	<b>102,20000</b>	<b>437,81000</b>	<b>3194,35000</b>	<b>1,60000</b>	<b>167,07000</b>	<b>0,66000</b>	<b>16,54000</b>	<b>898,80000</b>	<b>382,27000</b>	<b>1642,45000</b>	<b>25,33000</b>