

Утверждаю

И.о.директора

ГКОУ РО "Зерноградская спец.школа-интернат

/Голобородько Н.Н./

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 29 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 МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,5	3,9	17,6	124,3	0	0,5	0	0,3	104,9	13,5	84,7	0,4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16	0,2	145,1	0	0	0,1	0,4	2	0	3	0
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	55	5,9	12,7	0,2	139,3	0,1	0	0	0	17,4	9,9	78,8	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
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>22,1</b>	<b>36,6</b>	<b>92,7</b>	<b>784,3</b>	<b>0,2</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,7</b>	<b>248,9</b>	<b>67,0</b>	<b>308,4</b>	<b>3,2</b>
<b>Обед</b>													
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	60/25	5,5	7,1	7,4	117,6	0	9,3	0,2	2,4	45,0	26,5	100,1	1,2
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,0	4,1	13,1	98,6	0	12,3	0,3	0,4	58,2	28,7	51,5	1,4
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	16,8	10,2	4,4	196,7	0,2	13,2	5,8	4,2	8,8	16,4	240,7	5,4
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/4	5	4,7	22,9	153,6	0,2	0	0	2,8	11,2	74,8	111,6	2,6
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>35,5</b>	<b>26,7</b>	<b>102,6</b>	<b>829,2</b>	<b>0,5</b>	<b>35,0</b>	<b>6,3</b>	<b>11,3</b>	<b>145,4</b>	<b>165,3</b>	<b>568,4</b>	<b>12,9</b>
<b>Полдник</b>													
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	75	5,43	4,53	41,01	229,14	0,11	0	0,03	0,75	13,58	8,3	48,24	0,6
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	4,32	8,64	1,08
МАНДАРИН	103	0,8	0,2	7,8	39,4	0,1	39,4	0	0,2	36,3	11,4	17,6	0,1
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>6,45</b>	<b>4,84</b>	<b>65,01</b>	<b>333,34</b>	<b>0,21</b>	<b>39,4</b>	<b>0,03</b>	<b>0,95</b>	<b>55,28</b>	<b>24,02</b>	<b>74,48</b>	<b>1,78</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
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	250	25,41	19,45	19,16	353,41	0,17	29,81	0,56	1,7	63,87	49,68	256,89	2,84
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	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>34,71</b>	<b>20,35</b>	<b>95,36</b>	<b>718,91</b>	<b>0,37</b>	<b>38,01</b>	<b>0,56</b>	<b>4,2</b>	<b>99,87</b>	<b>95,88</b>	<b>381,09</b>	<b>7,44</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
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>2,8</b>	<b>2,3</b>	<b>38,6</b>	<b>179,8</b>	<b>0</b>	<b>8,8</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>18,5</b>	<b>10,6</b>	<b>29,7</b>	<b>2,2</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>101,56</b>	<b>90,79</b>	<b>394,27</b>	<b>2845,55</b>	<b>1,28</b>	<b>122,31</b>	<b>6,99</b>	<b>18,75</b>	<b>567,95</b>	<b>362,80</b>	<b>1362,0</b> <b>7</b>	<b>27,52</b>

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 29 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
<b>Завтрак</b>													
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,5	3,9	17,6	124,3	0	0,5	0	0,3	104,9	13,5	84,7	0,4
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 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>22,3</b>	<b>34,1</b>	<b>93,2</b>	<b>764,3</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,7</b>	<b>244,8</b>	<b>65,0</b>	<b>295,3</b>	<b>3,3</b>
<b>Обед</b>													
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	100/44	8,6	8,7	7,4	144,3	0	9,3	0,2	2,5	58,7	33,3	146,2	1,4
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	2,5	5,0	12,1	103,8	0	13,7	0,3	0,4	66,2	33,2	60,2	1,5
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13,30000	8,60000	8,70000	166,00000	0,1900 0	12,000 00	5,3600 0	2,9000 0	19,000 00	15,000 00	227,00 000	5,0000 0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180/7	6	7,2	27,6	198,7	0,2	0	0,1	3,5	17,8	90,4	134,5	3,2
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	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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>40,90000</b>	<b>30,50000</b>	<b>137,7000 0</b>	<b>1014,6000 0</b>	<b>0,5900 0</b>	<b>35,200 00</b>	<b>5,9600 0</b>	<b>12,100 00</b>	<b>197,30 000</b>	<b>205,20 000</b>	<b>684,90 000</b>	<b>15,400 00</b>
<b>Полдник</b>													
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	75	5,4	4,5	40,8	228	0,11	0	0,03	0,75	13,5	8,25	48	0,6
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	4,32	8,64	1,08
МАНДАРИН	103	0,8	0,2	7,8	39,4	0,1	39,4	0	0,2	36,3	11,4	17,6	0,1
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>6,42</b>	<b>4,81</b>	<b>64,8</b>	<b>332,2</b>	<b>0,21</b>	<b>39,4</b>	<b>0,03</b>	<b>0,95</b>	<b>55,2</b>	<b>23,97</b>	<b>74,24</b>	<b>1,78</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
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	250	20,1	19,3	27,2	363,2	0,3	13,4	0,6	3,0	45,0	58,6	230,2	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	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>29,4</b>	<b>20,2</b>	<b>103,4</b>	<b>728,7</b>	<b>0,5</b>	<b>21,6</b>	<b>0,6</b>	<b>5,5</b>	<b>81,0</b>	<b>104,8</b>	<b>354,4</b>	<b>7,6</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
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>2,8</b>	<b>2,3</b>	<b>38,6</b>	<b>179,8</b>	<b>0</b>	<b>8,8</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>18,5</b>	<b>10,6</b>	<b>29,7</b>	<b>2,2</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>101,8200 0</b>	<b>91,91000</b>	<b>437,7000 0</b>	<b>3019,6000 0</b>	<b>1,4000 0</b>	<b>106,10 000</b>	<b>6,6900 0</b>	<b>20,850 00</b>	<b>596,80 000</b>	<b>409,57 000</b>	<b>1438,5 4000</b>	<b>30,280 00</b>