

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 1 марта 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>													
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	6,4	8,2	30,6	222,5	0,1	0,5	0	1,1	117,9	46,5	161,9	1,2
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	55	6,1	9,7	0,7	114,8	0	0	0	0	12,9	7,9	64,9	1
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	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2
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>30,30000</b>	<b>45,50000</b>	<b>104,20000</b>	<b>942,90000</b>	<b>0,25000</b>	<b>1,60000</b>	<b>0,21000</b>	<b>2,70000</b>	<b>359,70000</b>	<b>88,20000</b>	<b>469,60000</b>	<b>5,40000</b>
<b>Обед</b>													
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3	2,0	40,7	0	15,2	0	1,3	25,2	8,6	18,7	0,4
УХА РОСТОВСКАЯ	250	2,9	4,2	13,89	104,93	0,09	7,99	0,2	0,2	24,98	24,98	59,96	1
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	250	22,6	24,4	43,1	482,0	0,1	1,7	0,2	4,6	21,7	51,5	243,5	3,0
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	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>31,7</b>	<b>32,2</b>	<b>111,99</b>	<b>873,73</b>	<b>0,29</b>	<b>25,09</b>	<b>0,4</b>	<b>7,6</b>	<b>94,48</b>	<b>103,98</b>	<b>386,66</b>	<b>6,7</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
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	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
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>33,30000</b>	<b>26,40000</b>	<b>50,60000</b>	<b>571,20000</b>	<b>0,18000</b>	<b>12,10000</b>	<b>0,12000</b>	<b>2,50000</b>	<b>478,40000</b>	<b>65,80000</b>	<b>470,80000</b>	<b>4,60000</b>
<b>Ужин</b>													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,0	3	4,7	50,0	0	2,3	0	1,5	17,5	11,2	23,9	0,7
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	17,6	7,6	5,7	161,8	0,1	2,4	0,4	4,2	38,8	40,4	223,9	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>32,2</b>	<b>18,6</b>	<b>115,0</b>	<b>776,6</b>	<b>0,5</b>	<b>18,6</b>	<b>0,5</b>	<b>8,6</b>	<b>127,1</b>	<b>120,2</b>	<b>462,6</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
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	15	0	0	13,2	52,8	0	0	0	0	0,8	0,3	0,5	0
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>4,8</b>	<b>4,1</b>	<b>39,7</b>	<b>235,6</b>	<b>0,1</b>	<b>40,3</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>192,9</b>	<b>33,2</b>	<b>154,9</b>	<b>0,5</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>132,30000</b>	<b>126,80000</b>	<b>421,49000</b>	<b>3400,03000</b>	<b>1,32000</b>	<b>97,69000</b>	<b>1,23000</b>	<b>21,60000</b>	<b>1252,58000</b>	<b>411,38000</b>	<b>1944,56000</b>	<b>24,10000</b>



Утверждаю

И.о.директора

ГКОУ РО "Зерноградская спец.школа-интернат

/Голобородько Н.Н./

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 1 марта 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>													
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	6,4	8,2	30,6	222,5	0,1	0,5	0	1,1	117,9	46,5	161,9	1,2
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	55	6,1	9,7	0,7	114,8	0	0	0	0	12,9	7,9	64,9	1
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	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2
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 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>30,30000</b>	<b>45,50000</b>	<b>104,20000</b>	<b>942,90000</b>	<b>0,25000</b>	<b>1,60000</b>	<b>0,21000</b>	<b>2,70000</b>	<b>359,70000</b>	<b>88,20000</b>	<b>469,60000</b>	<b>5,40000</b>
<b>Обед</b>													
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,2	3,2	68,6	0	25,3	0	2,1	42,0	14,4	31,0	0,6
УХА РОСТОВСКАЯ	300	3,49	5,06	16,74	126,42	0,11	9,63	0,24	0,24	30,1	30,1	72,24	1,2
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	250	22,6	24,4	43,1	482,0	0,1	1,7	0,2	4,6	21,7	51,5	243,5	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	8,6	0	0,2	0	0	9,7	1,6	5,4	0,1
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>37,19</b>	<b>35,66</b>	<b>143,14</b>	<b>1062,22</b>	<b>0,41</b>	<b>36,83</b>	<b>0,44</b>	<b>9,74</b>	<b>129,8</b>	<b>129,3</b>	<b>463,74</b>	<b>9,1</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
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	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
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>33,30000</b>	<b>26,40000</b>	<b>50,60000</b>	<b>571,20000</b>	<b>0,18000</b>	<b>12,10000</b>	<b>0,12000</b>	<b>2,50000</b>	<b>478,40000</b>	<b>65,80000</b>	<b>470,80000</b>	<b>4,60000</b>
<b>Ужин</b>													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,0	3	4,7	50,0	0	2,3	0	1,5	17,5	11,2	23,9	0,7
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	17,6	7,6	5,7	161,8	0,1	2,4	0,4	4,2	38,8	40,4	223,9	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>32,2</b>	<b>18,6</b>	<b>115,0</b>	<b>776,6</b>	<b>0,5</b>	<b>18,6</b>	<b>0,5</b>	<b>8,6</b>	<b>127,1</b>	<b>120,2</b>	<b>462,6</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
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	15	0	0	13,2	52,8	0	0	0	0	0,8	0,3	0,5	0
МАНДАРИН	103	0,8	0,2	7,7	39,1	0,1	39,1	0	0,2	36,1	11,3	17,5	0,1
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>4,8</b>	<b>4,1</b>	<b>39,6</b>	<b>235,3</b>	<b>0,1</b>	<b>40,0</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>192,7</b>	<b>33,1</b>	<b>154,8</b>	<b>0,5</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>137,79000</b>	<b>130,26000</b>	<b>452,54000</b>	<b>3588,22000</b>	<b>1,44000</b>	<b>109,13000</b>	<b>1,27000</b>	<b>23,74000</b>	<b>1287,70000</b>	<b>436,60000</b>	<b>2021,54000</b>	<b>26,50000</b>