

Утверждаю

И.о.директора

ГКОУ РО "Зерноградская спец.школа-интернат

/Голобородько Н.Н./

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 4 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>													
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	17,0	22,2	4,5	286,2	0,1	0,4	0,4	2,6	143,8	22,0	266,8	2,8
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
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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,50000	1,30000	22,40000	107,00000	0,0200 0	1,0000	0,0100	0,0000	61,000	7,0000	45,000	1,0000
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>30,80000</b>	<b>50,50000</b>	<b>81,70000</b>	<b>900,20000</b>	<b>0,2200 0</b>	<b>5,7000 0</b>	<b>0,6100 0</b>	<b>4,0000 0</b>	<b>375,30 000</b>	<b>59,800 00</b>	<b>454,80 000</b>	<b>5,4000 0</b>
<b>Обед</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
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНИЧНОЙ КРУПОЙ	250	2,9	4,3	19,9	130,3	0,1	6,6	0,2	1,9	31,6	27,7	74,4	1,4
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	25,7	13,8	5,7	250,9	0,2	2,2	0,5	2,7	49,0	47,3	250,9	1,3
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,4	21,4	146,0	0,2	10,4	0	0,2	35,0	29,2	84,0	1,2
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,10000	0,10000	25,20000	117,00000	0,0100 0	2,0000	0,0000	0,1000	7,0000	2,0000	6,0000	0,4000
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>38,70000</b>	<b>27,90000</b>	<b>109,3000 0</b>	<b>866,90000</b>	<b>0,7100 0</b>	<b>23,600 00</b>	<b>0,7000 0</b>	<b>8,6000 0</b>	<b>154,90 000</b>	<b>135,60 000</b>	<b>511,00 000</b>	<b>7,0000 0</b>
<b>Полдник</b>													
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/50	27,9	21,5	32,1	439,5	0,1	0,4	0,1	0,6	238,4	37,7	305,7	1,2
РЯЖЕНКА	200	6,00000	2,00000	8,40000	80,00000	0,0400 0	1,0000	0	0	248,0 000	28,000 00	184,000	0
БАНАН	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0	12	0	0	9,6	50,4	33,6	0,7
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>35,70000</b>	<b>24,10000</b>	<b>65,70000</b>	<b>634,70000</b>	<b>0,1400 0</b>	<b>13,400 00</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>496,00 000</b>	<b>116,10 000</b>	<b>523,30 000</b>	<b>1,9</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
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>26,6</b>	<b>24,4</b>	<b>115,3</b>	<b>804,8</b>	<b>0,3</b>	<b>4,1</b>	<b>0</b>	<b>7,0</b>	<b>97,2</b>	<b>78,5</b>	<b>390,3</b>	<b>6,9</b>
<b>Ужин №2</b>													
МОЛОКО	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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>0,7</b>	<b>0,8</b>	<b>19,3</b>	<b>88,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>2,5</b>	<b>9</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>132,5000 0</b>	<b>127,7000 0</b>	<b>391,3000 0</b>	<b>3295,1000 0</b>	<b>1,3700 0</b>	<b>46,800 00</b>	<b>1,4100 0</b>	<b>20,200 00</b>	<b>1127,4 0000</b>	<b>392,50 000</b>	<b>1888,4 0000</b>	<b>21,600 00</b>



И.о.директора  
ГКОУ РО "Зерноградская спец.школа-интернат  
/Голобородько Н.Н./

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 4 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	Р, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>													
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	17,0	22,2	4,5	286,2	0,1	0,4	0,4	2,6	143,8	22,0	266,8	2,8
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119	0	7	0,2	0	41	15	37	0,7
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	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
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 00	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>28,10000</b>	<b>49,20000</b>	<b>84,80000</b>	<b>888,70000</b>	<b>0,2200 0</b>	<b>8,4000 0</b>	<b>0,7100 0</b>	<b>4,0000 0</b>	<b>259,30 000</b>	<b>60,500 00</b>	<b>393,80 000</b>	<b>5,5000 0</b>
<b>Обед</b>													
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	75	2,1	4,6	4,5	68,0	0,1	2,8	0	2,7	12,7	13,3	39,5	0,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНИЧНОЙ КРУПОЙ	300	3,5	4,0	24,0	145,6	0,1	7,9	0,2	0,3	38,1	33,1	89,6	1,6
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	25,7	13,8	5,7	250,9	0,2	2,2	0,5	2,7	49,0	47,3	250,9	1,3
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
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,10000	0,10000	25,20000	117,00000	0,0100 0	2,0000 0	0,0000 0	0,1000 0	7,0000 0	2,0000 0	6,0000 0	0,4000 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	8,8	0	0,2	0	0	9,9	1,6	5,5	0,1
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>45,10000</b>	<b>30,60000</b>	<b>148,7000 0</b>	<b>1083,7000 0</b>	<b>0,8100 0</b>	<b>29,000 00</b>	<b>0,8000 0</b>	<b>9,0000 0</b>	<b>189,30 000</b>	<b>167,80 000</b>	<b>615,00 000</b>	<b>9,6000 0</b>
<b>Полдник</b>													
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/50	27,7	20,3	31,9	427,2	0,1	0,4	0,1	0,6	233,9	37,3	302,7	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
БАНАН	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0	12	0	0	9,6	50,4	33,6	0,7
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>35,50000</b>	<b>22,90000</b>	<b>65,50000</b>	<b>622,40000</b>	<b>0,1400 0</b>	<b>13,400 00</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>491,50 000</b>	<b>115,70 000</b>	<b>520,30 000</b>	<b>1,9</b>
<b>Ужин</b>													
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,8	5,1	2,6	61,7	0	5,6	0	2,1	23,3	13,4	28,2	0,7
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	110	12,7	16,0	7,6	226,6	0	0,8	0	3,2	13,7	16,0	116,5	1,9
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5,6	5,6	36,5	218,2	0,2	0	0	0,1	52,1	27,6	179,2	1,1
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>27,5</b>	<b>27,6</b>	<b>120,9</b>	<b>860,5</b>	<b>0,4</b>	<b>6,4</b>	<b>0</b>	<b>7,9</b>	<b>113,6</b>	<b>86,8</b>	<b>426,8</b>	<b>7,5</b>
<b>Ужин №2</b>													
МОЛОКО	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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>0,7</b>	<b>0,8</b>	<b>19,3</b>	<b>88,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>2,5</b>	<b>9</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>136,9000 0</b>	<b>131,1000 0</b>	<b>439,2000 0</b>	<b>3543,8000 0</b>	<b>1,5700 0</b>	<b>57,200 00</b>	<b>1,6100 0</b>	<b>21,500 00</b>	<b>1057,7 0000</b>	<b>433,30 000</b>	<b>1964,9 0000</b>	<b>24,900 00</b>