

Утверждаю

ГКОУ РО "Зерноградская спец.школа-интернат

Директор

/Решетняк Л.Ю./

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 13 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>													
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	200	3,3	3,7	16,2	112,2	0	0,4	0	0,1	93,4	17,0	80,7	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
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	0,02000	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>21,10000</b>	<b>31,30000</b>	<b>89,10000</b>	<b>717,80000</b>	<b>0,15000</b>	<b>1,50000</b>	<b>0,21000</b>	<b>1,70000</b>	<b>322,30000</b>	<b>50,80000</b>	<b>323,50000</b>	<b>3,40000</b>
<b>Обед</b>													
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
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	6,0	4,5	19,4	142,7	0,3	8,9	0,3	2,2	53,6	38,4	85,0	2,2
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	28,2	7,2	0,8	182	0,08	18	0,12	0,4	58	34	216	2
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	4,8	7,8	27,0	197,7	0,1	1,3	0,5	0,4	20,8	25,1	56,8	1,0
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	7,4	0	0,2	0	0	8,3	1,4	4,6	0,1
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>45,3</b>	<b>25,4</b>	<b>104,8</b>	<b>840,0</b>	<b>0,58</b>	<b>32,6</b>	<b>1,02</b>	<b>4,5</b>	<b>179,8</b>	<b>125,4</b>	<b>444,6</b>	<b>7,9</b>
<b>Полдник</b>													
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	150/20	27,3	24,7	39,1	490,7	0,1	0,3	0,2	0,7	222,7	39,3	303,0	1,6
КЕФИР	200	6,00000	0,20000	8,00000	62,00000	0,08000	2,00000	0	0	252,00000	30,00000	196,00000	0,00000
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>35,10000</b>	<b>25,50000</b>	<b>72,30000</b>	<b>667,90000</b>	<b>0,18000</b>	<b>14,30000</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>	<b>484,30000</b>	<b>119,70000</b>	<b>532,60000</b>	<b>2,30000</b>
<b>Ужин</b>													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ СЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,0	3	4,7	50,1	0	2,3	0	1,5	17,6	11,3	23,9	0,7
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	21,7	11,5	20,9	273,0	0,1	1,7	0,1	5,7	83,6	57,5	303,1	2,1
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	0,01000	2,00000	0,00000	0,10000	7,00000	2,00000	6,00000	0,40000
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>30,90000</b>	<b>20,60000</b>	<b>104,30000</b>	<b>747,50000</b>	<b>0,41000</b>	<b>16,40000</b>	<b>0,10000</b>	<b>9,00000</b>	<b>157,30000</b>	<b>117,50000</b>	<b>477,00000</b>	<b>6,60000</b>
<b>Ужин №2</b>													
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>2,5</b>	<b>2</b>	<b>36,1</b>	<b>177,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5,8</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>134,90000</b>	<b>104,80000</b>	<b>406,60000</b>	<b>3150,60000</b>	<b>1,32000</b>	<b>64,80000</b>	<b>1,53000</b>	<b>15,90000</b>	<b>1149,50000</b>	<b>417,40000</b>	<b>1795,70000</b>	<b>20,60000</b>

Утверждаю

Директор  
ГКОУ РО "Зерноградская спец.школа-интернат

/ Решетняк Л.Ю./

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 13 марта 2024 г.

12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>													
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	200	1	1,7	12,3	68,2	0	0	0	0,1	7,7	7,6	20,2	0,1
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10000	4,60000	0,30000	63,00000	0,0300	0	0,1000	0,2000	22,000	5,0000	77,000	1,0000
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	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>18,80000</b>	<b>29,30000</b>	<b>85,20000</b>	<b>673,80000</b>	<b>0,1500</b>	<b>1,1000</b>	<b>0,2100</b>	<b>1,7000</b>	<b>236,60</b>	<b>41,400</b>	<b>263,000</b>	<b>3,3000</b>
<b>Обед</b>													
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119	0	7	0,2	0	41	15	37	0,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	300	6,9	5,5	22,5	166,9	0,3	5,5	0,2	2,5	42,8	39,0	93,2	2,2
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	22,2	19	0,3	261,3	0,1	1,2	0,1	0,4	16,4	21,3	177,3	1,4
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	5,7	8,8	32,3	231,4	0,1	1,7	0,6	0,5	25,0	30,3	67,9	1,3
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	50	3,3	0,4	21,2	113	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	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>44,2</b>	<b>42,9</b>	<b>130,2</b>	<b>1096,0</b>	<b>0,7</b>	<b>15,6</b>	<b>1,1</b>	<b>5,5</b>	<b>155,8</b>	<b>133,2</b>	<b>466,3</b>	<b>8,7</b>
<b>Полдник</b>													
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	150/20	27,3	24,7	39,1	490,7	0,1	0,3	0,2	0,7	222,7	39,3	303,0	1,6
КЕФИР	200	6,00000	0,20000	8,00000	62,00000	0,0800	2,0000	0	0	252,00	30,000	196,00	0,0000
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>35,10000</b>	<b>25,50000</b>	<b>72,30000</b>	<b>667,90000</b>	<b>0,1800</b>	<b>14,300</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>	<b>484,30</b>	<b>119,70</b>	<b>532,60</b>	<b>2,3000</b>
<b>Ужин</b>													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	60	1,0	3	4,7	50,1	0	2,3	0	1,5	17,6	11,3	23,9	0,7
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	21,7	11,5	20,9	273,0	0,1	1,7	0,1	5,7	83,6	57,5	303,1	2,1
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,8	6,3	25,7	174,8	0,2	12,5	0	0,3	42,1	34,9	100,8	1,4
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,10000	0,10000	25,20000	117,00000	0,0100	2,0000	0,0000	0,1000	7,0000	2,0000	6,0000	0,4000
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>33,70000</b>	<b>21,60000</b>	<b>122,80000</b>	<b>846,30000</b>	<b>0,5100</b>	<b>18,500</b>	<b>0,1000</b>	<b>9,7000</b>	<b>170,80</b>	<b>131,70</b>	<b>519,30</b>	<b>7,6000</b>
<b>Ужин №2</b>													
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>2,5</b>	<b>2</b>	<b>36,1</b>	<b>177,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5,8</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>134,30000</b>	<b>121,30000</b>	<b>446,60000</b>	<b>3461,40000</b>	<b>1,5400</b>	<b>49,500</b>	<b>1,6100</b>	<b>17,600</b>	<b>1053,30000</b>	<b>430,000</b>	<b>1799,20000</b>	<b>22,3000</b>