

Директор  
ГКОУ РО "Зерноградская спец.школа-интернат"  
/Решетняк Л.Ю./

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 14 марта 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	P, 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
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2
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>19,7</b>	<b>28,3</b>	<b>92,5</b>	<b>699,6</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,7</b>	<b>363,5</b>	<b>62,4</b>	<b>304,6</b>	<b>2,5</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
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>6,05</b>	<b>5,04</b>	<b>65,81</b>	<b>327,34</b>	<b>0,11</b>	<b>8,8</b>	<b>0,03</b>	<b>1,35</b>	<b>33,08</b>	<b>19,62</b>	<b>66,58</b>	<b>3,58</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	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>31,21</b>	<b>20,05</b>	<b>72,66</b>	<b>603,71</b>	<b>0,27</b>	<b>38,01</b>	<b>0,56</b>	<b>3,2</b>	<b>89,87</b>	<b>83,58</b>	<b>338,19</b>	<b>5,84</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
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>5,3</b>	<b>4,2</b>	<b>42,4</b>	<b>239,8</b>	<b>0</b>	<b>9,7</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>168,5</b>	<b>28,1</b>	<b>148,5</b>	<b>2,2</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>97,76</b>	<b>84,29</b>	<b>375,97</b>	<b>2699,65</b>	<b>0,98</b>	<b>92,71</b>	<b>6,99</b>	<b>18,15</b>	<b>800,35</b>	<b>359,00</b>	<b>1426,2</b>	<b>27,02</b>

Утверждаю

Директор  
ГКОУ РО "Зерноградская спец.школа-интернат"  
Решетняк Л.Ю./

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 14 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>													
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
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2
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>19,7</b>	<b>28,8</b>	<b>92,5</b>	<b>704,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,7</b>	<b>363,9</b>	<b>62,4</b>	<b>305,4</b>	<b>2,5</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	0,19000	12,00000	5,36000	2,90000	19,00000	15,00000	227,00000	5,00000
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	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>38,90000</b>	<b>30,20000</b>	<b>125,00000</b>	<b>946,80000</b>	<b>0,59000</b>	<b>35,20000</b>	<b>5,96000</b>	<b>11,40000</b>	<b>191,90000</b>	<b>199,50000</b>	<b>658,80000</b>	<b>14,20000</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
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>6,02</b>	<b>5,01</b>	<b>65,6</b>	<b>326,2</b>	<b>0,11</b>	<b>8,8</b>	<b>0,03</b>	<b>1,35</b>	<b>33,0</b>	<b>19,57</b>	<b>66,34</b>	<b>3,58</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	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>28,1</b>	<b>20,0</b>	<b>94,9</b>	<b>683,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21,6</b>	<b>0,6</b>	<b>5,1</b>	<b>77,4</b>	<b>101,0</b>	<b>337,0</b>	<b>6,8</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
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>5,3</b>	<b>4,2</b>	<b>42,4</b>	<b>239,8</b>	<b>0</b>	<b>9,7</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>168,5</b>	<b>28,1</b>	<b>148,5</b>	<b>2,2</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>98,02000</b>	<b>88,21000</b>	<b>420,40000</b>	<b>2900,40000</b>	<b>1,30000</b>	<b>76,50000</b>	<b>6,69000</b>	<b>20,15000</b>	<b>834,70000</b>	<b>410,57000</b>	<b>1516,04000</b>	<b>29,28000</b>