



МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 26 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
Завтрак													
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГЕРКУЛЕСОВОЙ КРУПОЙ	200	4,0	4,5	14,4	114,8	0,1	0,4	0	0,5	99,1	27,2	103,8	0,6
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	0
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	0	0	0,1	0,8	19,9	4,3	69,6	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 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
Итого за прием пищи:		20,6	29,5	89,6	701,3	0,2	1,0	0,2	2,7	246,0	75,1	319,1	3,4
Обед													
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	1,2	3,1	2,3	43,3	0	18,6	0	1,3	30,7	10,4	22,2	0,5
БОРЩ СИБИРСКИЙ	250	8,22	5,81	10,42	127,28	0,05	10,02	0,2	0,3	47,1	29,07	101,22	1,91
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15	15,4	12,6	250	0,08	0	0	3,6	12	24	150	2
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	6,51	5,37	37,99	225,88	0,12	0	0,03	1,15	27,38	34,22	147,17	2,28
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
Итого за прием пищи:		36,13	30,28	116,31	892,66	0,35	28,82	0,23	7,85	139,98	116,59	485,19	8,99
Полдник													
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	75	4,98	9,35	42,06	271,35	0,09	0	0,08	0,69	11,31	6,78	42,21	0,54
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		6,38	9,75	71,86	398,75	0,09	8,8	0,08	1,29	25,41	13,78	51,91	2,44
Ужин													
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
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	28,2	7,2	0,8	182	0,08	18	0,12	0,4	58	34	216	2
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,3	21,4	145,2	0,2	10,3	0	0,2	35,0	29,2	84,0	1,2
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,1	107,6	0	1,6	0	0,3	13,2	4,4	4	0,8
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
Итого за прием пищи:		41,6	17,3	107,6	765,4	0,58	32,1	0,12	5,6	140,4	107,9	438,1	8,2
Ужин №2													
МОЛОКО	200	0	0	0	0	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
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		1,9	2,4	23,5	116,8	0	8,8	0	0,6	19,9	11	27,7	2,3
Всего за день:		106,61	89,23	408,87	2874,91	1,22	79,52	0,63	18,04	571,69	324,37	1322,0	25,33

Утверждаю

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

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 26 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
Завтрак													
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГЕРКУЛЕСОВОЙ КРУПОЙ	200	4,0	4,5	14,4	114,8	0,1	0,4	0	0,5	99,1	27,2	103,8	0,6
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16	0,2	145,1	0	0	0,1	0,4	2	0	3	0
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	0	0	0,1	0,8	19,9	4,3	69,6	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 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
Итого за прием пищи:		20,6	29,0	89,6	696,8	0,2	1,0	0,2	2,7	245,6	75,1	318,3	3,4
Обед													
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	75	1,6	3,8	3,2	56,4	0	26,3	0	1,6	43,1	14,7	30,9	0,6
БОРЩ СИБИРСКИЙ	300	9,9	7	12,56	153,35	0,06	12,07	0,24	0,36	56,75	35,02	121,95	2,3
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15	15,4	12,6	250	0,08	0	0	3,6	12	24	150	2
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,81	6,44	45,59	271,06	0,14	0	0,04	1,38	32,86	41,06	176,6	2,74
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,4	0,2	16,1	75,8	0,1	0	0	0,6	7,4	10,6	26,9	0,6
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
Итого за прием пищи:		42,41	33,54	145,05	1073,61	0,48	38,57	0,28	9,34	176,81	142,18	581,45	11,54
Полдник													
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	75	4,95	9,3	41,85	270	0,09	0	0,08	0,68	11,25	6,75	42	0,53
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		6,35	9,7	71,65	397,4	0,09	8,8	0,08	1,28	25,35	13,75	51,7	2,43
Ужин													
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
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	28,2	7,2	0,8	182	0,08	18	0,12	0,4	58	34	216	2
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
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,20000	0,20000	27,90000	115,00000	0,01000	2,00000	0,00000	0,10000	7,00000	4,00000	4,00000	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 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
Итого за прием пищи:		42,20000	18,30000	112,70000	802,40000	0,59000	34,70000	0,12000	5,50000	141,30000	113,20000	454,90000	8,60000
Ужин №2													
МОЛОКО	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
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		8,00000	7,70000	33,60000	229,80000	0,08000	11,80000	0,02000	0,60000	271,90000	40,00000	216,70000	4,30000
Всего за день:		119,56000	98,24000	452,60000	3200,01000	1,44000	94,87000	0,70000	19,42000	860,96000	384,23000	1623,05000	30,27000