

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

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 2 апреля 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 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
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	0,4	0	16,6	68,0	0	0	0	0	3,6	5,4	12,7	0,3
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>17,20000</b>	<b>26,40000</b>	<b>81,50000</b>	<b>626,80000</b>	<b>0,23000</b>	<b>0,4</b>	<b>0,20000</b>	<b>2,10000</b>	<b>138,60000</b>	<b>54,10000</b>	<b>239,30000</b>	<b>2,90000</b>
<b>Обед</b>													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3	2,7	42,6	0	8,7	0,1	1,3	23,2	9,0	17,8	0,5
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,68	4,27	16,7	116,3	0,09	7,95	0,2	0,2	24,85	25,84	72,56	0,99
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	1,3	0,2	8,5	45,2	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8
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>29,09</b>	<b>28,44</b>	<b>114,49</b>	<b>835,68</b>	<b>0,29</b>	<b>16,85</b>	<b>0,33</b>	<b>7,25</b>	<b>106,43</b>	<b>108,16</b>	<b>434,63</b>	<b>7,27</b>
<b>Полдник</b>													
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	75	4,7	2,7	42,8	214,1	0,1	0	0	0,1	14,0	8,3	42,7	0,6
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	3,2	24,7	144,2	0	0,6	0	0	113,1	27,1	99,9	0,9
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	15	0	0	13,2	52,8	0	0	0	0	0,8	0,3	0,5	0
ЯБЛОКИ	202	0,8	0,8	19,8	76,9	0,1	20,2	0	1,3	32,4	16,2	22,3	4,5
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>9,5</b>	<b>6,7</b>	<b>100,5</b>	<b>488,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,8</b>	<b>0</b>	<b>1,4</b>	<b>160,3</b>	<b>51,9</b>	<b>165,4</b>	<b>6,0</b>
<b>Ужин</b>													
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	50	0,9	0	2	11,5	0	8,2	0	0	11,5	16,4	21,3	0,8
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	5,4	21,4	146,0	0,2	10,4	0	0,2	35,0	29,2	84,0	1,2
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>40,90000</b>	<b>13,70000</b>	<b>106,90000</b>	<b>731,10000</b>	<b>0,49000</b>	<b>38,60000</b>	<b>0,12000</b>	<b>3,20000</b>	<b>135,60000</b>	<b>113,40000</b>	<b>428,20000</b>	<b>8,80000</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>99,19000</b>	<b>77,24000</b>	<b>439,49000</b>	<b>2858,98000</b>	<b>1,21000</b>	<b>76,65000</b>	<b>0,65000</b>	<b>13,95000</b>	<b>546,73000</b>	<b>331,56000</b>	<b>1285,53000</b>	<b>25,37000</b>

Утверждаю

Директор

ГКОУ РО "Зерноградская спец.школа-интернат

/Решетняк Л.Ю./

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 2 апреля 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 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 СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	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
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10000	4,60000	0,30000	63,00000	0,0300 0	0	0,1000 0	0,2000 0	22,000 00	5,0000 0	77,000 00	1,0000 0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,4	0	16,6	68,0	0	0	0	0	3,6	5,4	12,7	0,3
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>17,20000</b>	<b>25,90000</b>	<b>81,50000</b>	<b>622,30000</b>	<b>0,2300 0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2000 0</b>	<b>2,1000 0</b>	<b>138,20 000</b>	<b>54,100 00</b>	<b>238,50 000</b>	<b>2,9000 0</b>
<b>Обед</b>													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	4,6	71,0	0	14,4	0,2	2,2	38,6	14,9	29,4	0,8
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	3,25	5,18	20,23	140,87	0,11	9,63	0,24	0,24	30,1	31,3	87,89	1,2
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	19,2	21,6	18,9	345,9	0,1	1,1	0,1	3,6	41,9	35,8	197,4	3,0
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>39,86</b>	<b>39,22</b>	<b>160,42</b>	<b>1171,63</b>	<b>0,55</b>	<b>25,33</b>	<b>0,58</b>	<b>9,82</b>	<b>175,56</b>	<b>150,46</b>	<b>593,29</b>	<b>11,64</b>
<b>Полдник</b>													
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	75	4,7	2,7	42,8	214,1	0,1	0	0	0,1	14,0	8,3	42,7	0,6
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	3,2	24,7	144,2	0	0,6	0	0	113,1	27,1	99,9	0,9
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	15	0	0	13,2	52,8	0	0	0	0	0,8	0,3	0,5	0
ЯБЛОКИ	202	0,8	0,8	19,8	76,9	0,1	20,2	0	1,3	32,4	16,2	22,3	4,5
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>9,5</b>	<b>6,7</b>	<b>100,5</b>	<b>488,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,8</b>	<b>0</b>	<b>1,4</b>	<b>160,3</b>	<b>51,9</b>	<b>165,4</b>	<b>6,0</b>
<b>Ужин</b>													
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	50	0,9	0	2	11,5	0	8,2	0	0	11,5	16,4	21,3	0,8
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	22,1	19	0,4	261,4	0,1	1,2	0,1	0,4	16,7	21,4	177,6	1,4
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,8	175,4	0,2	12,5	0	0,3	53,9	36,5	103,2	1,5
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,20000	0,20000	27,90000	115,00000	0,0100 0	2,0000 0	0,0000 0	0,1000 0	7,0000 0	4,0000 0	4,0000 0	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 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>35,40000</b>	<b>26,40000</b>	<b>110,9000 0</b>	<b>839,90000</b>	<b>0,5100 0</b>	<b>23,900 00</b>	<b>0,1000 0</b>	<b>3,3000 0</b>	<b>113,20 000</b>	<b>108,10 000</b>	<b>409,00 000</b>	<b>8,5000 0</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>104,4600 0</b>	<b>100,2200 0</b>	<b>489,4200 0</b>	<b>3299,2300 0</b>	<b>1,4900 0</b>	<b>70,430 00</b>	<b>0,8800 0</b>	<b>16,620 00</b>	<b>593,06 000</b>	<b>368,56 000</b>	<b>1424,1 9000</b>	<b>29,440 00</b>