



Директор

ГКОУ РО "Зерноградская спец.школа-интернат"

/ Решетняк Л.Ю./

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 12 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>													
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,26	9,16	39,35	273,48	0,18	1,29	0,05	0,13	129	52,89	197,37	2,58
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
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	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>26,06000</b>	<b>36,76000</b>	<b>112,25000</b>	<b>879,08000</b>	<b>0,33000</b>	<b>2,39000</b>	<b>0,26000</b>	<b>1,73000</b>	<b>357,90000</b>	<b>86,69000</b>	<b>440,17000</b>	<b>5,78000</b>
<b>Обед</b>													
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3	2,0	40,7	0	15,2	0	1,3	25,2	8,6	18,7	0,4
УХА РОСТОВСКАЯ	250	11,4	5,8	11,8	144,1	0,2	6,0	0	2,4	41,6	49,2	181,5	1,3
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	250	22,6	24,4	43,1	482,0	0,1	1,7	0,2	4,6	21,7	51,5	243,5	3,0
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	7,3	0	0,2	0	0	8,1	1,4	4,5	0,1
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>40,2</b>	<b>33,8</b>	<b>109,9</b>	<b>912,9</b>	<b>0,4</b>	<b>23,1</b>	<b>0,2</b>	<b>9,8</b>	<b>111,1</b>	<b>128,2</b>	<b>508,2</b>	<b>7,0</b>
<b>Полдник</b>													
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	150/20	26,8	20,7	31,9	424,8	0,1	0,3	0,1	1,9	212,3	29,8	272,1	0,7
КЕФИР	200	6,00000	0,20000	8,00000	62,00000	0,08000	2,00000	0	0	252,00000	30,00000	196,00000	0,00000
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	10	0	0	8,8	35,1	0	0	0	0	0,5	0,2	0,3	0
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	38	0	0,2	35	11	17	0,1
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>33,60000</b>	<b>21,10000</b>	<b>56,20000</b>	<b>559,90000</b>	<b>0,28000</b>	<b>40,30000</b>	<b>0,1</b>	<b>2,1</b>	<b>499,80000</b>	<b>71,00000</b>	<b>485,40000</b>	<b>0,80000</b>
<b>Ужин</b>													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,0	3	4,7	50,0	0	2,3	0	1,5	17,5	11,2	23,9	0,7
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	28,5	15,8	5,7	278,7	0,2	2,5	0,5	3,2	39,6	48,8	270,5	1,1
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
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	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>42,1</b>	<b>25,1</b>	<b>107,8</b>	<b>845,3</b>	<b>0,6</b>	<b>15,2</b>	<b>0,5</b>	<b>7,4</b>	<b>116,2</b>	<b>119,0</b>	<b>481,3</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
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>4,0</b>	<b>3,9</b>	<b>18,7</b>	<b>143,4</b>	<b>0</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>155,8</b>	<b>21,5</b>	<b>136,8</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>145,96000</b>	<b>120,66000</b>	<b>404,85000</b>	<b>3340,58000</b>	<b>1,61000</b>	<b>81,89000</b>	<b>1,06000</b>	<b>21,03000</b>	<b>1240,80000</b>	<b>426,39000</b>	<b>2051,87000</b>	<b>20,78000</b>



Утверждаю

Директор

ГКОУ РО "Зерноградская спец.школа-интернат"

Решетняк Л.Ю./

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 12 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>													
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,26	9,16	39,35	273,48	0,18	1,29	0,05	0,13	129	52,89	197,37	2,58
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
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	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	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>26,06000</b>	<b>36,76000</b>	<b>112,25000</b>	<b>879,08000</b>	<b>0,33000</b>	<b>2,39000</b>	<b>0,26000</b>	<b>1,73000</b>	<b>357,90000</b>	<b>86,69000</b>	<b>440,17000</b>	<b>5,78000</b>
<b>Обед</b>													
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,2	3,2	68,6	0	25,3	0	2,1	42,0	14,4	31,0	0,6
УХА РОСТОВСКАЯ	300	11,8	6,7	13,9	163,7	0,2	7,1	0	2,8	45,2	52,6	190,1	1,4
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	250	22,6	24,4	43,1	482,0	0,1	1,7	0,2	4,6	21,7	51,5	243,5	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	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	8,6	0	0,2	0	0	9,7	1,6	5,4	0,1
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>45,5</b>	<b>37,3</b>	<b>140,3</b>	<b>1099,5</b>	<b>0,5</b>	<b>34,3</b>	<b>0,2</b>	<b>12,3</b>	<b>144,9</b>	<b>151,8</b>	<b>581,6</b>	<b>9,3</b>
<b>Полдник</b>													
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	150/20	26,8	20,7	31,9	424,8	0,1	0,3	0,1	1,9	212,3	29,8	272,1	0,7
КЕФИР	200	6,00000	0,20000	8,00000	62,00000	0,08000	2,00000	0	0	252,00000	30,00000	196,00000	0,00000
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	10	0	0	8,8	35,1	0	0	0	0	0,5	0,2	0,3	0
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	38	0	0,2	35	11	17	0,1
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>33,60000</b>	<b>21,10000</b>	<b>56,20000</b>	<b>559,90000</b>	<b>0,28000</b>	<b>40,30000</b>	<b>0,1</b>	<b>2,1</b>	<b>499,80000</b>	<b>71,00000</b>	<b>485,40000</b>	<b>0,80000</b>
<b>Ужин</b>													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,0	3	4,7	50,0	0	2,3	0	1,5	17,5	11,2	23,9	0,7
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	28,5	15,8	5,7	278,7	0,2	2,5	0,5	3,2	39,6	48,8	270,5	1,1
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
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	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>42,7</b>	<b>26,0</b>	<b>112,1</b>	<b>874,1</b>	<b>0,6</b>	<b>17,3</b>	<b>0,5</b>	<b>7,5</b>	<b>123,3</b>	<b>124,7</b>	<b>498,1</b>	<b>7,0</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
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>4,0</b>	<b>3,9</b>	<b>18,7</b>	<b>143,4</b>	<b>0</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>155,8</b>	<b>21,5</b>	<b>136,8</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>151,86000</b>	<b>125,06000</b>	<b>439,55000</b>	<b>3555,98000</b>	<b>1,71000</b>	<b>95,19000</b>	<b>1,06000</b>	<b>23,63000</b>	<b>1281,70000</b>	<b>455,69000</b>	<b>2142,07000</b>	<b>23,28000</b>