

Утверждаю

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

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 17 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	8,86	9,98	46,05	310,73	0,1	1,61	0,06	0,97	159,39	25,76	152,95	1,61
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	0
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	55	6,1	9,7	0,7	114,8	0	0	0	0	12,9	7,9	64,9	1
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
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>22,88</b>	<b>37,09</b>	<b>113,15</b>	<b>871,33</b>	<b>0,2</b>	<b>1,61</b>	<b>0,16</b>	<b>2,37</b>	<b>191,59</b>	<b>54,48</b>	<b>272,29</b>	<b>4,69</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	6,5	4,6	23,5	162,7	0,3	11,1	0,3	2,2	56,0	43,9	99,0	2,4
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	7,2	27,0	192,6	0,1	1,3	0,5	0,4	20,8	25,1	56,7	1,0
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-РЖАНОЙ	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>46,8</b>	<b>24,9</b>	<b>110,7</b>	<b>871,4</b>	<b>0,58</b>	<b>34,8</b>	<b>1,02</b>	<b>4,5</b>	<b>181,6</b>	<b>130,9</b>	<b>458,4</b>	<b>8,1</b>
<b>Полдник</b>													
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,50000	1,30000	22,40000	107,00000	0,0200	1,0000	0,0100	0,0000	61,0000	7,0000	45,0000	1,0000
МАНДАРИН	103	0,8	0,2	7,7	39,1	0,1	39,1	0	0,2	36	11,3	17,5	0,1
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>29,60000</b>	<b>26,20000</b>	<b>69,20000</b>	<b>636,80000</b>	<b>0,2200</b>	<b>40,400</b>	<b>0,2100</b>	<b>0,9000</b>	<b>319,70</b>	<b>57,600</b>	<b>365,50</b>	<b>2,7000</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
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	28,22	26,89	22,38	444,22	0,17	8,35	0,02	3,67	35,07	60,12	317,3	5,01
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-РЖАНОЙ	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>37,62</b>	<b>30,79</b>	<b>101,28</b>	<b>848,22</b>	<b>0,37</b>	<b>10,65</b>	<b>0,02</b>	<b>7,67</b>	<b>77,07</b>	<b>101,12</b>	<b>444,1</b>	<b>9,51</b>
<b>Ужин №2</b>													
КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ	200	5	4,3	30,3	179,1	0,1	0,4	0,2	0	121,9	31,9	105,1	1,7
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4
ЯБЛОКИ	202	0,8	0,8	19,8	76,8	0,1	20,2	0	1,3	32,3	16,2	22,2	4,4
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>7,3</b>	<b>7,1</b>	<b>65,0</b>	<b>339,3</b>	<b>0,2</b>	<b>20,6</b>	<b>0,2</b>	<b>1,3</b>	<b>160,0</b>	<b>52,1</b>	<b>145,3</b>	<b>6,5</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>144,2000</b>	<b>126,0800</b>	<b>459,3300</b>	<b>3567,0500</b>	<b>1,5700</b>	<b>108,06</b>	<b>1,6100</b>	<b>16,740</b>	<b>929,96</b>	<b>396,20</b>	<b>1685,5</b>	<b>31,500</b>

Утверждаю

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



## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 17 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	8,86	9,98	46,05	310,73	0,1	1,61	0,06	0,97	159,39	25,76	152,95	1,61
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	0
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	55	6,1	9,7	0,7	114,8	0	0	0	0	12,9	7,9	64,9	1
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
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>22,88</b>	<b>37,09</b>	<b>113,15</b>	<b>871,33</b>	<b>0,2</b>	<b>1,61</b>	<b>0,16</b>	<b>2,37</b>	<b>191,59</b>	<b>54,48</b>	<b>272,29</b>	<b>4,69</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	7,2	5,6	25,1	179,4	0,3	6,9	0,2	2,5	44,3	42,5	102,0	2,4
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	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
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-РЖАНОЙ	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>53,5</b>	<b>31,5</b>	<b>147,8</b>	<b>1113,6</b>	<b>0,68</b>	<b>33,8</b>	<b>1,12</b>	<b>6,2</b>	<b>203,9</b>	<b>155,1</b>	<b>539,9</b>	<b>10,7</b>
<b>Полдник</b>													
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	5,4	4,4	24,9	162,3	0,1	0,9	0	0	187,2	25,6	142,3	0,5
МАНДАРИН	103	0,8	0,2	7,7	39,1	0,1	39,1	0	0,2	36	11,3	17,5	0,1
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>33,5</b>	<b>29,3</b>	<b>71,7</b>	<b>692,1</b>	<b>0,3</b>	<b>40,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,9</b>	<b>445,9</b>	<b>76,2</b>	<b>462,8</b>	<b>2,2</b>
<b>Ужин</b>													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,7	5,1	7,8	83,4	0	3,8	0	2,4	29,1	18,7	39,8	1,1
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	18,3	20,5	24,2	354,6	0,3	12,5	0	3,5	24,6	47,8	211,6	3,4
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-РЖАНОЙ	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>28,4</b>	<b>26,5</b>	<b>106,2</b>	<b>792,0</b>	<b>0,5</b>	<b>16,3</b>	<b>0</b>	<b>8,4</b>	<b>78,2</b>	<b>96,3</b>	<b>354,3</b>	<b>8,3</b>
<b>Ужин №2</b>													
КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ	200	5	4,3	30,3	179,1	0,1	0,4	0,2	0	121,9	31,9	105,1	1,7
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4
ЯБЛОКИ	202	0,8	0,8	19,8	76,8	0,1	20,2	0	1,3	32,3	16,2	22,2	4,4
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>7,3</b>	<b>7,1</b>	<b>65,0</b>	<b>339,3</b>	<b>0,2</b>	<b>20,6</b>	<b>0,2</b>	<b>1,3</b>	<b>160,0</b>	<b>52,1</b>	<b>145,3</b>	<b>6,5</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>145,58</b>	<b>131,49</b>	<b>503,85</b>	<b>3808,33</b>	<b>1,88</b>	<b>112,61</b>	<b>1,68</b>	<b>19,17</b>	<b>1079,59</b>	<b>434,18</b>	<b>1774,59</b>	<b>32,39</b>