

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

**МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**  
 на 19 апреля 2024 г.

**7-11 лет**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>													
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕННОЙ КРУПОЙ	200	4,4	4,4	16,8	124,3	0,1	0,5	0	0,4	112,7	23,1	102,8	0,5
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>22,20000</b>	<b>32,00000</b>	<b>89,70000</b>	<b>729,90000</b>	<b>0,25000</b>	<b>1,60000</b>	<b>0,21000</b>	<b>2,00000</b>	<b>341,60000</b>	<b>56,90000</b>	<b>345,60000</b>	<b>3,70000</b>
<b>Обед</b>													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	0,9	3,6	3,9	52,5	0	2,6	0	1,7	17,1	10,6	22,3	0,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,87	2,77	19,8	119,79	0,11	7,92	0,2	0,3	22,77	24,75	63,36	0,99
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	250	22,8	24,4	44,3	487,8	0,1	1,7	0,2	4,6	21,7	52,3	245,9	3,0
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>33,77</b>	<b>31,37</b>	<b>122,8</b>	<b>922,79</b>	<b>0,31</b>	<b>12,42</b>	<b>0,4</b>	<b>8,1</b>	<b>83,77</b>	<b>106,55</b>	<b>396,06</b>	<b>6,89</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
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	3,2	24,7	144,2	0	0,6	0	0	113,1	27,1	99,9	0,9
МАНДАРИН	104	0,8	0,2	7,8	39,4	0,1	39,4	0	0,2	36,3	11,4	17,6	0,1
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>31,6</b>	<b>24,1</b>	<b>64,4</b>	<b>608,4</b>	<b>0,2</b>	<b>40,3</b>	<b>0,1</b>	<b>2,1</b>	<b>361,7</b>	<b>68,3</b>	<b>389,6</b>	<b>1,7</b>
<b>Ужин</b>													
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	60	0,7	0	1,4	8,4	0	6	0	0	8,4	12	15,6	0,6
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	28,5	15,8	5,7	278,7	0,2	2,5	0,5	3,2	39,7	48,8	270,6	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
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9
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>40,7</b>	<b>22,1</b>	<b>101,9</b>	<b>783,5</b>	<b>0,6</b>	<b>18,9</b>	<b>0,5</b>	<b>5,9</b>	<b>106,5</b>	<b>118,2</b>	<b>468,9</b>	<b>6,6</b>
<b>Ужин №2</b>													
МОЛОКО	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ПРЯНИКИ	40	2,4	1,9	30	146,4	0	0	0	0	4,4	3,6	20	0,3
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>2,4</b>	<b>1,9</b>	<b>30</b>	<b>146,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4,4</b>	<b>3,6</b>	<b>20</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>130,67000</b>	<b>111,47000</b>	<b>408,80000</b>	<b>3190,99000</b>	<b>1,36000</b>	<b>73,22000</b>	<b>1,21000</b>	<b>18,10000</b>	<b>897,97000</b>	<b>353,55000</b>	<b>1620,16000</b>	<b>19,19000</b>

Утверждаю

Директор

ГКОУ РО "Зерноградская спец.школа-интернат"

/Решетняк Л.Ю./

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 19 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 ПШЕННОЙ КРУПОЙ	200	4,4	4,4	16,8	124,3	0,1	0,5	0	0,4	112,7	23,1	102,8	0,5
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	22,000	5,00000	77,000	1,00000
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,50000	1,30000	22,40000	107,00000	0,02000	1,00000	0,01000	0,00000	61,000	7,00000	45,000	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>22,20000</b>	<b>32,00000</b>	<b>89,70000</b>	<b>729,90000</b>	<b>0,25000</b>	<b>1,60000</b>	<b>0,21000</b>	<b>2,00000</b>	<b>341,60000</b>	<b>56,90000</b>	<b>345,60000</b>	<b>3,70000</b>
<b>Обед</b>													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	1,5	6,1	6,6	87,5	0	4,4	0	2,7	28,5	17,6	37,2	1,1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	4,66	3,34	23,86	144,32	0,13	9,54	0,24	0,36	27,43	29,82	76,34	1,19
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	250	22,8	24,4	44,3	487,8	0,1	1,7	0,2	4,6	21,7	52,3	245,9	3,0
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	8,8	0	0,2	0	0	9,9	1,6	5,5	0,1
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>39,46</b>	<b>34,84</b>	<b>156,66</b>	<b>1121,62</b>	<b>0,43</b>	<b>15,84</b>	<b>0,44</b>	<b>10,46</b>	<b>113,43</b>	<b>133,02</b>	<b>476,54</b>	<b>9,59</b>
<b>Полдник</b>													
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	150/20	26,3	16,8	31,2	384,8	0,1	0,3	0,1	1,9	197,7	28,5	262,5	0,7
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	3,2	24,7	144,2	0	0,6	0	0	113,1	27,1	99,9	0,9
МАНДАРИН	104	0,8	0,2	7,8	39,4	0,1	39,4	0	0,2	36,3	11,4	17,6	0,1
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>31,1</b>	<b>20,2</b>	<b>63,7</b>	<b>568,4</b>	<b>0,2</b>	<b>40,3</b>	<b>0,1</b>	<b>2,1</b>	<b>347,1</b>	<b>67,0</b>	<b>380,0</b>	<b>1,7</b>
<b>Ужин</b>													
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	100	1,1	0	2,4	14	0	10	0	0	14	20	26	1
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	28,5	15,8	5,7	278,7	0,2	2,5	0,5	3,2	39,7	48,8	270,6	1,1
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,4	25,8	176,3	0,2	12,5	0	0,3	53,9	36,5	103,2	1,5
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>41,8</b>	<b>23,1</b>	<b>108,1</b>	<b>823,0</b>	<b>0,6</b>	<b>25,0</b>	<b>0,5</b>	<b>6,0</b>	<b>132,1</b>	<b>135,1</b>	<b>502,7</b>	<b>7,4</b>
<b>Ужин №2</b>													
МОЛОКО	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ПРЯНИКИ	40	2,4	1,9	30	146,4	0	0	0	0	4,4	3,6	20	0,3
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>2,4</b>	<b>1,9</b>	<b>30</b>	<b>146,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4,4</b>	<b>3,6</b>	<b>20</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>136,96000</b>	<b>112,04000</b>	<b>448,16000</b>	<b>3389,32000</b>	<b>1,48000</b>	<b>82,74000</b>	<b>1,25000</b>	<b>20,56000</b>	<b>938,63000</b>	<b>395,62000</b>	<b>1724,84000</b>	<b>22,69000</b>