

Утверждаю

Директор

ГКОУ РО "Зерноградская спец.школа-интернат"

/Решетняк Л.Ю./

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 25 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	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 МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,5	3,9	17,6	124,3	0	0,5	0	0,3	104,9	13,5	84,7	0,4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16	0,2	145,1	0	0	0,1	0,4	2	0	3	0
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	55	5,9	12,7	0,2	139,3	0,1	0	0	0	17,4	9,9	78,8	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 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>22,1</b>	<b>36,6</b>	<b>92,7</b>	<b>784,3</b>	<b>0,2</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,7</b>	<b>248,9</b>	<b>67,0</b>	<b>308,4</b>	<b>3,2</b>
<b>Обед</b>													
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	60/25	5,5	7,1	7,4	117,6	0	9,3	0,2	2,4	45,0	26,5	100,1	1,2
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,0	4,1	13,1	98,6	0	12,3	0,3	0,4	58,2	28,7	51,5	1,4
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	17,3	18,6	8	288,9	0,2	12,3	5,8	6,3	10,2	15,3	243,8	5,4
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/4	5	4,7	22,9	153,6	0,2	0	0	2,8	11,2	74,8	111,6	2,6
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>35,0</b>	<b>35,1</b>	<b>104,4</b>	<b>904,8</b>	<b>0,5</b>	<b>34,1</b>	<b>6,3</b>	<b>13,4</b>	<b>147,2</b>	<b>164,2</b>	<b>571,5</b>	<b>12,9</b>
<b>Полдник</b>													
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	75	5,4	4,5	40,8	228	0,11	0	0,03	0,75	13,5	8,25	48	0,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,50000	1,30000	22,40000	107,00000	0,0200	1,0000	0,0100	0,0000	61,000	7,0000	45,000	1,0000
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	10	0	0	8,8	35,1	0	0	0	0	0,5	0,2	0,3	0
БАНАН	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0	12	0	0	9,6	50,4	33,6	0,7
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>8,70000</b>	<b>6,40000</b>	<b>97,20000</b>	<b>485,30000</b>	<b>0,1300</b>	<b>13,000</b>	<b>0,0400</b>	<b>0,7500</b>	<b>84,600</b>	<b>65,850</b>	<b>126,90</b>	<b>2,3000</b>
<b>Ужин</b>													
ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,9	0	2	11,5	0	8,2	0	0	11,5	16,4	21,3	0,8
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	250	19,9	19,3	25,6	355,9	0,2	12,6	0,6	3,0	44,1	56,5	225,0	2,9
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>30,2</b>	<b>20,2</b>	<b>103,6</b>	<b>738,0</b>	<b>0,4</b>	<b>20,8</b>	<b>0,6</b>	<b>5,5</b>	<b>79,7</b>	<b>102,7</b>	<b>349,2</b>	<b>7,5</b>
<b>Ужин №2</b>													
МОЛОКО	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>0,8</b>	<b>1</b>	<b>23,2</b>	<b>106,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4,8</b>	<b>3</b>	<b>10,8</b>	<b>0,5</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>96,80000</b>	<b>99,30000</b>	<b>421,1000</b>	<b>3018,6000</b>	<b>1,2300</b>	<b>69,000</b>	<b>7,0400</b>	<b>21,350</b>	<b>565,20</b>	<b>402,75</b>	<b>1366,8</b>	<b>26,400</b>

Утверждаю

ГКОУ РО "Зерноградская спец.школа-интернат"

Директор

/ Решетняк Л.Ю./

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 25 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 МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,5	3,9	17,6	124,3	0	0,5	0	0,3	104,9	13,5	84,7	0,4
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
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 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>22,3</b>	<b>34,1</b>	<b>93,2</b>	<b>764,3</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,7</b>	<b>244,8</b>	<b>65,0</b>	<b>295,3</b>	<b>3,3</b>
<b>Обед</b>													
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	100/44	8,6	8,7	7,4	144,3	0	9,3	0,2	2,5	58,7	33,3	146,2	1,4
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	2,5	5,0	12,1	103,8	0	13,7	0,3	0,4	66,2	33,2	60,2	1,5
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	17,3	18,6	8	288,9	0,2	12,3	5,8	6,3	10,2	15,3	243,8	5,4
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180/7	6	7,2	27,6	198,7	0,2	0	0,1	3,5	17,8	90,4	134,5	3,2
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	2,6	0,2	17,1	80,5	0,1	0	0	0,7	7,8	11,2	28,6	0,7
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>42,7</b>	<b>40,4</b>	<b>127,2</b>	<b>1083,0</b>	<b>0,6</b>	<b>35,5</b>	<b>6,4</b>	<b>15,2</b>	<b>185,2</b>	<b>200,2</b>	<b>688,3</b>	<b>15,5</b>
<b>Полдник</b>													
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	75	5,4	4,5	40,8	228	0,11	0	0,03	0,75	13,5	8,25	48	0,6
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
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	10	0	0	8,8	35,1	0	0	0	0	0,5	0,2	0,3	0
БАНАН	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0	12	0	0	9,6	50,4	33,6	0,7
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>8,70000</b>	<b>6,40000</b>	<b>97,20000</b>	<b>485,30000</b>	<b>0,13000</b>	<b>13,00000</b>	<b>0,04000</b>	<b>0,75000</b>	<b>84,60000</b>	<b>65,85000</b>	<b>126,90000</b>	<b>2,30000</b>
<b>Ужин</b>													
ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,9	0	2	11,5	0	8,2	0	0	11,5	16,4	21,3	0,8
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	250	19,9	19,3	25,6	355,9	0,2	12,6	0,6	3,0	44,1	56,5	225,0	2,9
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>30,2</b>	<b>20,2</b>	<b>103,6</b>	<b>738,0</b>	<b>0,4</b>	<b>20,8</b>	<b>0,6</b>	<b>5,5</b>	<b>79,7</b>	<b>102,7</b>	<b>349,2</b>	<b>7,5</b>
<b>Ужин №2</b>													
МОЛОКО	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>0,8</b>	<b>1</b>	<b>23,2</b>	<b>106,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4,8</b>	<b>3</b>	<b>10,8</b>	<b>0,5</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>104,70000</b>	<b>102,10000</b>	<b>444,40000</b>	<b>3176,80000</b>	<b>1,23000</b>	<b>70,40000</b>	<b>7,14000</b>	<b>23,15000</b>	<b>599,10000</b>	<b>436,75000</b>	<b>1470,50000</b>	<b>29,10000</b>