

**МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**  
 на 2 мая 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	P, 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	60/25	5,1	5,1	4,7	86,2	0	5,8	0,1	1,5	34,4	20,1	85,4	1,0
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,7	4,1	12,5	94,9	0	8,0	0,2	0,3	40,3	22,8	44,3	1,2
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70/50	20,5	21,0	3,5	284,9	0,1	1,0	0	2,3	19,7	23,6	177,1	2,7
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	6	5,6	27,5	184,2	0,2	0	0	3,4	17,4	90,2	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	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>38,5</b>	<b>36,4</b>	<b>101,2</b>	<b>896,3</b>	<b>0,4</b>	<b>15,0</b>	<b>0,3</b>	<b>9,0</b>	<b>134,4</b>	<b>175,6</b>	<b>505,8</b>	<b>10,4</b>
<b>Полдник</b>													
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	75	4,95	9,3	41,85	270	0,09	0	0,08	0,68	11,25	6,75	42	0,53
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
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>7,25000</b>	<b>11,40000</b>	<b>84,05000</b>	<b>453,90000</b>	<b>0,2100</b>	<b>21,200</b>	<b>0,0900</b>	<b>1,9800</b>	<b>104,65</b>	<b>29,950</b>	<b>109,30</b>	<b>6,0300</b>
<b>Ужин</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
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	17,9	11,6	20,9	259,6	0,1	1,5	0,1	4,9	89,7	70,3	281,0	2,2
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,4	21,4	146,6	0,2	10,4	0	0,2	44,7	30,3	85,8	1,2
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,1	107,6	0	1,6	0	0,3	13,2	4,4	4	0,8
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-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>29,3</b>	<b>21,0</b>	<b>117,2</b>	<b>788,5</b>	<b>0,5</b>	<b>28,7</b>	<b>0,1</b>	<b>8,8</b>	<b>192,8</b>	<b>137,5</b>	<b>477,3</b>	<b>8,0</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>98,15000</b>	<b>103,9000</b>	<b>418,8500</b>	<b>3009,2000</b>	<b>1,2100</b>	<b>66,0000</b>	<b>0,5900</b>	<b>21,480</b>	<b>681,45</b>	<b>411,05</b>	<b>1398,5</b>	<b>28,230</b>

Утверждаю

ГКОУ РО "Зерноградская спец.школа-интернат"

Директор

Грешетняк Л.Ю./

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 2 мая 2024 г.

12-18 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	16,5	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	8,7	8,7	8,0	146,8	0	9,6	0,2	2,5	59,0	34,0	148,0	1,5
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	2,2	5,0	15,0	114,1	0	9,4	0,2	0,3	48,4	27,3	53,0	1,3
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70/50	20,5	21,0	3,5	284,9	0,1	1,0	0	2,3	19,7	23,6	177,1	2,7
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	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>46,9</b>	<b>42,9</b>	<b>134,2</b>	<b>1129,7</b>	<b>0,5</b>	<b>20,2</b>	<b>0,5</b>	<b>11,4</b>	<b>180,9</b>	<b>208,6</b>	<b>629,6</b>	<b>13,0</b>
<b>Полдник</b>													
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	75	4,95	9,3	41,85	270	0,09	0	0,08	0,68	11,25	6,75	42	0,53
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
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>7,25000</b>	<b>11,40000</b>	<b>84,05000</b>	<b>453,90000</b>	<b>0,21000</b>	<b>21,20000</b>	<b>0,09000</b>	<b>1,98000</b>	<b>104,65000</b>	<b>29,95000</b>	<b>109,30000</b>	<b>6,03000</b>
<b>Ужин</b>													
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	3,2	67,7	0	25,3	0	2,1	42,0	14,4	31,0	0,6
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	17,9	11,6	20,9	259,6	0,1	1,5	0,1	4,9	89,7	70,3	281,0	2,2
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
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	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-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>30,50000</b>	<b>24,00000</b>	<b>123,50000</b>	<b>851,10000</b>	<b>0,51000</b>	<b>41,30000</b>	<b>0,10000</b>	<b>9,50000</b>	<b>200,80000</b>	<b>147,50000</b>	<b>504,60000</b>	<b>8,60000</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>107,75000</b>	<b>113,40000</b>	<b>458,15000</b>	<b>3305,20000</b>	<b>1,32000</b>	<b>83,80000</b>	<b>0,79000</b>	<b>24,58000</b>	<b>735,95000</b>	<b>454,05000</b>	<b>1549,60000</b>	<b>31,43000</b>