

Утверждаю

Директор

ГКОУ РО "Зерноградская спец.школа-интернат"

/Решетняк Л.Ю./

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 3 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	Р, мг	Fe, мг	
<b>Завтрак</b>														
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,0	8,7	39,5	268,9	0,2	0,5	0	1,4	113,1	47,4	170,3	1,5	
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	0,1000	0,2000	22,0000	5,0000	77,0000	1,0000	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,50000	1,30000	22,40000	107,00000	0,02000	1,0000	0,0100	0,0000	61,0000	7,0000	45,0000	1,0000	
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>25,80000</b>	<b>36,30000</b>	<b>112,40000</b>	<b>874,50000</b>	<b>0,35000</b>	<b>1,60000</b>	<b>0,21000</b>	<b>3,00000</b>	<b>342,00000</b>	<b>81,20000</b>	<b>413,10000</b>	<b>4,70000</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	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,20000	0,20000	27,90000	115,00000	0,01000	2,0000	0,0000	0,1000	7,0000	4,0000	4,0000	1,0000	
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>32,97000</b>	<b>31,57000</b>	<b>129,50000</b>	<b>943,79000</b>	<b>0,32000</b>	<b>14,42000</b>	<b>0,40000</b>	<b>8,20000</b>	<b>90,77000</b>	<b>110,55000</b>	<b>400,06000</b>	<b>7,89000</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	
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>31,6</b>	<b>24,7</b>	<b>76,4</b>	<b>645,9</b>	<b>0,2</b>	<b>21,1</b>	<b>0,1</b>	<b>3,2</b>	<b>357,8</b>	<b>73,1</b>	<b>394,3</b>	<b>6,1</b>	
<b>Ужин</b>														
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	50	0,9	0	2	11,5	0	8,2	0	0	11,5	16,4	21,3	0,8	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	17,7	7,7	5,7	162,3	0,1	2,4	0,4	4,2	39,1	40,5	225,6	0,9	
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	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9	
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>31,1</b>	<b>14,0</b>	<b>104,3</b>	<b>686,8</b>	<b>0,5</b>	<b>21,0</b>	<b>0,4</b>	<b>6,9</b>	<b>108,6</b>	<b>114,3</b>	<b>429,6</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>123,87000</b>	<b>108,47000</b>	<b>452,60000</b>	<b>3297,39000</b>	<b>1,37000</b>	<b>58,12000</b>	<b>1,11000</b>	<b>21,30000</b>	<b>903,57000</b>	<b>382,75000</b>	<b>1657,06000</b>	<b>25,59000</b>	

Утверждаю

Директор

ГКОУ РО "Зерноградская спец.школа-интернат"

/Решетняк Л.Ю./

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 3 мая 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	8,0	8,7	39,5	268,9	0,2	0,5	0	1,4	113,1	47,4	170,3	1,5
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>25,80000</b>	<b>36,30000</b>	<b>112,40000</b>	<b>874,50000</b>	<b>0,35000</b>	<b>1,60000</b>	<b>0,21000</b>	<b>3,00000</b>	<b>342,00000</b>	<b>81,20000</b>	<b>413,10000</b>	<b>4,70000</b>
<b>Обед</b>													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	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
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	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	8,8	0	0,2	0	0	9,9	1,6	5,5	0,1
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>38,66000</b>	<b>35,04000</b>	<b>163,36000</b>	<b>1142,62000</b>	<b>0,44000</b>	<b>17,84000</b>	<b>0,44000</b>	<b>10,56000</b>	<b>120,43000</b>	<b>137,02000</b>	<b>480,54000</b>	<b>10,59000</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
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>31,1</b>	<b>20,8</b>	<b>75,7</b>	<b>605,9</b>	<b>0,2</b>	<b>21,1</b>	<b>0,1</b>	<b>3,2</b>	<b>343,2</b>	<b>71,8</b>	<b>384,7</b>	<b>6,1</b>
<b>Ужин</b>													
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	50	0,9	0	2	11,5	0	8,2	0	0	11,5	16,4	21,3	0,8
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	17,6	7,7	5,6	161,5	0,1	2,3	0,4	4,2	38,6	40,3	224,6	0,9
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
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>31,7</b>	<b>15,0</b>	<b>109,4</b>	<b>719,9</b>	<b>0,5</b>	<b>23,0</b>	<b>0,4</b>	<b>7,0</b>	<b>128,1</b>	<b>123,0</b>	<b>452,0</b>	<b>7,0</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>129,66000</b>	<b>109,04000</b>	<b>490,86000</b>	<b>3489,32000</b>	<b>1,49000</b>	<b>63,54000</b>	<b>1,15000</b>	<b>23,76000</b>	<b>938,13000</b>	<b>416,62000</b>	<b>1750,34000</b>	<b>28,69000</b>