

Утверждаю

Директор

ГКОУ РО "Зерноградская спец.школа-интернат"

/Решетняк Л.Ю./

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 7 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 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С ГЕРКУЛЕСОВОЙ КРУПОЙ | 200 | 4,0 | 4,5 | 14,4 | 114,8 | 0,1 | 0,4 | 0 | 0,5 | 99,1 | 27,2 | 103,8 | 0,6 | |
| 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 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 | |
| Итого за прием пищи: | | 21,8 | 34,7 | 90,0 | 754,8 | 0,2 | 1,0 | 0,1 | 1,9 | 239,0 | 78,7 | 314,4 | 3,5 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 60 | 1,2 | 3,1 | 2,3 | 43,3 | 0 | 18,6 | 0 | 1,3 | 30,7 | 10,4 | 22,2 | 0,5 | |
| БОРЩ СИБИРСКИЙ | 250 | 3,5 | 3,4 | 15,8 | 110,5 | 0,1 | 8,2 | 0,2 | 0,3 | 53,0 | 30,5 | 83,2 | 1,6 | |
| БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 100 | 15 | 15,4 | 12,6 | 250 | 0,08 | 0 | 0 | 3,6 | 12 | 24 | 150 | 2 | |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 6,48 | 5,35 | 37,84 | 224,98 | 0,12 | 0 | 0,03 | 1,15 | 27,27 | 34,08 | 146,58 | 2,27 | |
| 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 | 7,4 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 8,3 | 1,4 | 4,6 | 0,1 | |
| Итого за прием пищи: | | 31,38 | 27,85 | 121,54 | 874,98 | 0,40 | 27,0 | 0,23 | 7,85 | 145,77 | 117,88 | 466,58 | 8,67 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 75 | 4,98 | 9,35 | 42,06 | 271,35 | 0,09 | 0 | 0,08 | 0,69 | 11,31 | 6,78 | 42,21 | 0,54 | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1 | 0 | 21,2 | 94 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| БАНАН | 120 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 115,2 | 0 | 12 | 0 | 0 | 9,6 | 50,4 | 33,6 | 0,7 | |
| Итого за прием пищи: | | 7,78 | 9,95 | 88,46 | 480,55 | 0,09 | 12 | 0,08 | 0,69 | 20,91 | 57,18 | 75,81 | 1,24 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) | 60 | 1,6 | 3,7 | 3,5 | 54,0 | 0,1 | 2,2 | 0 | 2,2 | 10,1 | 10,5 | 31,2 | 0,4 | |
| ПТИЦА ОТВАРНАЯ | 100 | 28,2 | 7,2 | 0,8 | 182 | 0,08 | 18 | 0,12 | 0,4 | 58 | 34 | 216 | 2 | |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 150 | 3,2 | 5,3 | 21,4 | 145,2 | 0,2 | 10,3 | 0 | 0,2 | 35,0 | 29,2 | 84,0 | 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 | 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 | |
| Итого за прием пищи: | | 38,1 | 17,0 | 84,9 | 650,2 | 0,48 | 32,1 | 0,12 | 4,6 | 130,4 | 95,6 | 395,2 | 6,6 | |
| Ужин №2 | | | | | | | | | | | | | | |
| МОЛОКО | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,8 | 4 | 18 | 0,4 | |
| Итого за прием пищи: | | 1,5 | 2 | 14,9 | 83,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,8 | 4 | 18 | 0,4 | |
| Всего за день: | | 100,56 | 91,50 | 399,80 | 2843,93 | 1,17 | 72,1 | 0,53 | 15,04 | 541,88 | 353,36 | 1269,9 | 20,41 | |

Утверждаю

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

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 7 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 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С ГЕРКУЛЕСОВОЙ КРУПОЙ | 200 | 4,0 | 4,5 | 14,4 | 114,8 | 0,1 | 0,4 | 0 | 0,5 | 99,1 | 27,2 | 103,8 | 0,6 | |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 0,1 | 16 | 0,2 | 145,1 | 0 | 0 | 0,1 | 0,4 | 2 | 0 | 3 | 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 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 | |
| Итого за прием пищи: | | 21,8 | 34,2 | 90,0 | 750,3 | 0,2 | 1,0 | 0,1 | 1,9 | 238,6 | 78,7 | 313,6 | 3,5 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 75 | 1,6 | 3,8 | 3,2 | 56,4 | 0 | 26,3 | 0 | 1,6 | 43,1 | 14,7 | 30,9 | 0,6 | |
| БОРЩ СИБИРСКИЙ | 300 | 9,9 | 7 | 12,56 | 153,35 | 0,06 | 12,07 | 0,24 | 0,36 | 56,75 | 35,02 | 121,95 | 2,3 | |
| БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 100 | 15 | 15,4 | 12,6 | 250 | 0,08 | 0 | 0 | 3,6 | 12 | 24 | 150 | 2 | |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 7,81 | 6,44 | 45,59 | 271,06 | 0,14 | 0 | 0,04 | 1,38 | 32,86 | 41,06 | 176,6 | 2,74 | |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0 | 0 | 19,4 | 77,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | |
| 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-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 | |
| Итого за прием пищи: | | 42,41 | 33,54 | 145,05 | 1073,61 | 0,48 | 38,57 | 0,28 | 9,34 | 176,81 | 142,18 | 581,45 | 11,54 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 75 | 4,95 | 9,3 | 41,85 | 270 | 0,09 | 0 | 0,08 | 0,68 | 11,25 | 6,75 | 42 | 0,53 | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1 | 0 | 21,2 | 94 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| БАНАН | 120 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 115,2 | 0 | 12 | 0 | 0 | 9,6 | 50,4 | 33,6 | 0,7 | |
| Итого за прием пищи: | | 7,75 | 9,9 | 88,25 | 479,2 | 0,09 | 12 | 0,08 | 0,68 | 20,85 | 57,15 | 75,6 | 1,23 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) | 60 | 1,6 | 3,7 | 3,5 | 54,0 | 0,1 | 2,2 | 0 | 2,2 | 10,1 | 10,5 | 31,2 | 0,4 | |
| ПТИЦА ОТВАРНАЯ | 100 | 28,2 | 7,2 | 0,8 | 182 | 0,08 | 18 | 0,12 | 0,4 | 58 | 34 | 216 | 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 | 0,0100 | 2,0000 | 0,0000 | 0,1000 | 7,0000 | 4,0000 | 4,0000 | 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 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 | |
| Итого за прием пищи: | | 42,20000 | 18,30000 | 112,7000 | 802,40000 | 0,5900 | 34,700 | 0,1200 | 5,5000 | 141,30 | 113,20 | 454,90 | 8,6000 | |
| Ужин №2 | | | | | | | | | | | | | | |
| МОЛОКО | 200 | 6,10000 | 5,30000 | 10,10000 | 113,00000 | 0,0800 | 3,0000 | 0,0200 | 0,0000 | 252,00 | 29,000 | 189,00 | 2,0000 | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,8 | 4 | 18 | 0,4 | |
| Итого за прием пищи: | | 7,60000 | 7,30000 | 25,00000 | 196,40000 | 0,0800 | 3,0000 | 0,0200 | 0,0000 | 257,80 | 33,000 | 207,000 | 2,4000 | |
| Всего за день: | | 121,7600 | 103,2400 | 461,0000 | 3301,9100 | 1,4400 | 89,270 | 0,6000 | 17,420 | 835,36 | 424,23 | 1632,5 | 27,270 | |