

КОУ " Леушинская школа-интернат для обучающихся с ОВЗ "

| МЕНЮ с 12 лет 5 разовое питание |                                               |              |               |               |                     |              |
|---------------------------------|-----------------------------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------------|--------------|
| 01.05.2022г                     |                                               |              |               |               |                     |              |
| Но-<br>мер<br>реп.              | Прием пищи, наименование изделий<br>(блюд)    | Вы-ход,<br>г | Белки,        | Жиры,         | Угле-<br>воды,<br>г | ЭЦ,<br>ккал  |
|                                 |                                               |              | г<br>всего    | г<br>всего    |                     |              |
|                                 | Завтрак                                       |              |               |               |                     |              |
| 11/4                            | Каша пшеничная молочная с маслом<br>сливочным | 250          | 8,18          | 8,26          | 39,06               | 267,8        |
| -                               | Масло сливочное                               | 15           | 0,12          | 10,88         | 0,2                 | 99,1         |
|                                 | Зефир ванильный                               | 20           | 0,1           | 0             | 14,32               | 55,58        |
| 30/10                           | Чай с молоком                                 | 200          | 3,04          | 3,19          | 14,43               | 96,15        |
| -                               | Хлеб пшеничный                                | 70           | 4,63          | 0,46          | 32,69               | 156,7        |
| -                               | Хлеб ржаной                                   | 50           | 3,3           | 0,6           | 16,7                | 96,69        |
|                                 | <b>Итого за 'Завтрак '</b>                    | <b>605</b>   | <b>19,36</b>  | <b>23,38</b>  | <b>117,4</b>        | <b>772,1</b> |
|                                 | Обед                                          |              |               |               |                     |              |
| 23/1                            | Салат из свежих огурцов и помидор             | 100          | 1,11          | 5,97          | 3,13                | 73,33        |
| 35/2                            | Уха с крупой перловой                         | 250          | 9,89          | 4,86          | 14,94               | 147,1        |
| 12/8                            | Гуляш из мяса говядины                        | 100          | 14,89         | 15,69         | 4,74                | 221,2        |
| 3/3                             | Картофельное пюре                             | 180          | 4,07          | 4,47          | 27,06               | 172,3        |
| 18/10                           | Кисель из ягод                                | 200          | 0,11          | 0,04          | 26,23               | 105,5        |
| -                               | Хлеб пшеничный                                | 70           | 4,63          | 0,46          | 32,69               | 156,7        |
| -                               | Хлеб ржаной                                   | 50           | 3,3           | 0,6           | 16,7                | 96,69        |
|                                 | <b>Итого за 'Обед '</b>                       | <b>950</b>   | <b>37,99</b>  | <b>32,09</b>  | <b>125,5</b>        | <b>972,9</b> |
|                                 | Полдник                                       |              |               |               |                     |              |
| 21/5                            | Шарики из творога с черносливом               | 120          | 19,88         | 10,24         | 22,81               | 267,2        |
| -                               | Сок                                           | 200          | 1             | 0,2           | 20,2                | 86,48        |
| -                               | Яблоко                                        | 150          | 1,35          | 0,3           | 12,15               | 66,72        |
|                                 | <b>Итого за 'Полдник '</b>                    | <b>470</b>   | <b>22,23</b>  | <b>10,74</b>  | <b>55,16</b>        | <b>420,5</b> |
|                                 | Ужин                                          |              |               |               |                     |              |
| 20/1                            | Огурец консервированный                       | 100          | 1,01          | 6,06          | 3,5                 | 76,75        |
| 3/8                             | Курица тушеная с овощами                      | 250          | 19,65         | 19,57         | 24,76               | 361,5        |
| 6/10                            | Компот из смородины                           | 200          | 0,12          | 0,04          | 11,29               | 46,52        |
| -                               | Хлеб пшеничный                                | 60           | 3,97          | 0,39          | 28,02               | 134,3        |
| -                               | Хлеб ржаной                                   | 20           | 1,32          | 0,24          | 6,68                | 38,68        |
|                                 | <b>Итого за 'Ужин '</b>                       | <b>630</b>   | <b>26,07</b>  | <b>26,3</b>   | <b>74,25</b>        | <b>657,7</b> |
|                                 | Поздник                                       |              |               |               |                     |              |
| -                               | Йогурт фруктово-ягодный                       | 200          | 5,8           | 6,4           | 8                   | 116,6        |
| -                               | Печенье                                       | 40           | 3             | 3,92          | 29,76               | 168,9        |
|                                 | <b>Итого за 'Поздник '</b>                    | <b>240</b>   | <b>8,8</b>    | <b>10,32</b>  | <b>37,76</b>        | <b>285,5</b> |
|                                 | <b>Итого за день</b>                          |              | <b>114,45</b> | <b>102,83</b> | <b>410,1</b>        | <b>3109</b>  |



Руководитель  Бабушкин Д.В.

Шеф-повар 

Хайруллина Р.К.