

КОУ " Леушинская школа-интернат для обучающихся с ОВЗ "

МЕНЮ с12 лет 5 разовое питание						
02.05.2022г						
Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего	г	
	Завтрак					
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,31	5,09	28,42	183,3
-	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,1
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,8	37,8
	Конфеты в ассортименте	30	0,24	0,03	23,94	94,15
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,02	134,3
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,69
	Итого за 'Завтрак '	555	13,01	17,01	107,1	645,4
	Обед					
8/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	100	1,32	5,97	3,6	76,34
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,87	6,13	19	149,5
-	Мясо кур отварное	40	9,44	8,94	0	118,2
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины	100	12,83	10,77	6,39	174,4
8/11	Соус красный с луком и огурцами	50	0,51	2,27	3,17	36,12
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,24	3,56	38,11	216,9
7/10	Компот из вишни	200	0,16	0,04	11,86	47,69
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,02	134,3
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,69
	Итого за 'Обед '	1030	40,63	38,67	126,8	1050
	Полдник					
	Вафли	40	2,36	1,88	30	146,7
-	Сок	200	1	0,2	20,2	86,48
-	Яблоко	150	0,6	0,45	15,45	76,04
	Итого за 'Полдник '	390	3,96	2,53	65,65	309,2
	Ужин					
-	Помидор	100	1,08	0,2	3,72	25,41
4/9	Плов из мяса кур	250	11,78	10,04	32,01	272,3
18/10	Кисель из ягод	200	0,11	0,04	26,23	105,5
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,02	134,3
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,68
	Итого за 'Ужин '	630	18,25	10,91	96,66	576,3
	Поздник					
-	Снежок	200	5,8	6,4	8	116,6
	Итого за 'Поздник '	200	5,8	6,4	8	116,6
	Итого за день		81,65	75,51	404,2	2698



Руководитель

Бабушкин Д.В.

Шеф-повар

Handwritten signature

Хайруллина Р.К.