

КОУ " Леушинская школа-интернат для обучающихся с ОВЗ "

**МЕНЮ с 12 лет 5 разовое питание**

04.05.2022г						
Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, Г	Белки,	Жиры,	Угле-воды,	ЭЦ, ккал
			Г	Г		
			всего	всего	Г	
	Завтрак					
2/6	Омлет запеченный или паровой	160	16,06	17,46	3,48	234,8
1/1	Горошек зеленый	65	1,97	2,67	4,14	54,73
-	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,1
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	4,56	4,77	16,69	125,1
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,02	134,3
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,69
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>550</b>	<b>29,98</b>	<b>36,78</b>	<b>69,23</b>	<b>744,7</b>
	Обед					
39/1	Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	80	1,16	4,83	12,41	101,1
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	250	1,35	3,71	8,01	72,89
-	Мясо кур отварное	40	9,44	8,94	0	118,2
9/8	Печень по-строгановски	120	20,73	13,35	2,14	212,1
39/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	7,89	2,07	34,51	205,1
37/10	Напиток из шиповника	200	0,16	0,07	11,97	49,55
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,02	134,3
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,69
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>960</b>	<b>48</b>	<b>33,95</b>	<b>113,8</b>	<b>990</b>
	Полдник					
24/12	Шарлотка	60	2,27	2,14	15,4	91,63
-	Сок	200	1	0,2	20,2	86,48
-	Мандарины	150	1,2	0,3	11,25	60,9
	<b>Итого за 'Полдник '</b>	<b>410</b>	<b>4,47</b>	<b>2,64</b>	<b>46,85</b>	<b>239</b>
	Ужин					
29/1	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	80	0,92	4,76	7,1	77,56
42/8	Тефтели из мяса говядины	100	14,46	14,42	13,98	246,4
11/3	Капуста тушеная	90	2,13	1,72	8,26	61,39
3/3	Картофельное пюре	90	2,32	2,29	15,71	97,18
29/10	Чай с лимоном	200	0,24	0,05	9,72	39,63
-	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>640</b>	<b>25,36</b>	<b>23,88</b>	<b>89,48</b>	<b>695,2</b>
	Поздник					
-	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,2	104,9
	<b>Итого за 'Поздник '</b>	<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>5,76</b>	<b>7,2</b>	<b>104,9</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>113,02</b>	<b>103,02</b>	<b>326,5</b>	<b>2773,8</b>



Руководитель

Бабушкин Д.В.

Шеф-повар

Хайруллина Р.К.