

МЕНЮ с 12 лет 5разовое питание

11.05.2022г						
Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего	г	
	Завтрак					
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,38	7,41	27,2	205,6
-	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,1
30/10	Чай с молоком	215	3,27	3,42	15,51	103,4
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	156,7
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,69
	Итого за 'Завтрак '	550	17,69	22,77	92,29	661,5
	Обед					
39/1	Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	100	1,45	6,03	15,51	126,4
9/2	Рассольник со сметаной	250	1,5	5,9	8,5	96,92
-	Мясо говядины отварное	10	2,71	1,94	0	28,32
5/7	Горбуша запеченная с маслом	120	27,2	10,06	0	199,3
3/3	Картофельное пюре	180	4,07	4,47	27,06	172,3
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	19,76	87,6
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	156,7
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,69
	Итого за 'Обед '	980	45,88	29,53	120,2	964,3
	Полдник					
2/12	Булочка творожная	60	5,15	7,86	11,95	139,9
38/10	Молоко витаминизированное	200	5,81	6,41	9,42	117,4
-	Апельсины	150	1,35	0,3	12,15	66,72
	Итого за 'Полдник '	410	12,32	14,57	33,52	324
	Ужин					
-	Помидор	100	1,08	0,2	3,72	25,41
12/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,89	15,69	4,74	221,2
40/3	Каша гречневая с овощами	180	7,63	7,53	33,59	249,4
-	Сок	200	1	0,2	20,2	86,48
-	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 '	660	29,88	24,26	96,96	755,5
	Поздник					
-	Йогурт фруктово-ягодный	180	5,22	5,76	7,2	104,9
	Печенье	20	1,18	0,94	15	73,35
	Итого за 'Поздник '	200	6,4	6,7	22,2	178,3
	Итого за день		112,17	97,83	365,2	2884

Руководитель

Бабушкин Д.В.

Шеф-повар

Хайруллина Р.К.

КОУ " Леушинская школа-интернат для обучающихся с ОВЗ "

МЕНЮ с 7-11 лет 5 разовое питание

11.05.2022г						
Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,38	7,41	27,2	205,6
-	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06
30/10	Чай с молоком	200	2,92	3,16	14,4	95,2
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,02	134,3
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01
	Итого за 'Завтрак '	500	15,33	18,57	79,77	559,2
	Обед					
39/1	Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	80	1,16	4,83	12,41	101,1
9/2	Рассольник со сметаной	200	1,44	4,26	9,34	85,17
-	Мясо говядины отварное	10	2,68	1,92	0	27,99
5/7	Горбуша запеченная с маслом	100	21,33	7,93	3,45	171,1
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	20,37	132,6
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	19,76	87,6
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,02	134,3
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01
	Итого за 'Обед '	830	36,69	23,41	103,4	798
	Полдник					
2/12	Булочка творожная	60	7,54	7,9	27,86	216,7
38/10	Молоко витаминизированное	200	5,81	6,41	9,42	117,4
-	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	44,48
	Итого за 'Полдник '	360	14,25	14,51	45,38	378,6
	Ужин					
-	Помидор	80	0,86	0,16	2,98	20,33
12/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,89	15,69	4,74	221,2
40/3	Каша гречневая с овощами	150	8,61	6,83	37,81	265,9
-	Сок	200	1	0,2	20,2	86,48
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,17
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,68
	Итого за 'Ужин '	580	28,66	23,32	86,42	699,8
	Поздник					
-	Йогурт фруктово-ягодный	180	5,22	5,76	7,2	104,9
	Печенье	20	1,18	0,94	15	73,35
	Итого за 'Поздник '	200	6,4	6,7	22,2	178,3
	Итого за день		101,34	86,51	337,1	2614

Руководитель

Бабушкин Д.В.

Шеф-повар

Хайруллина Р.К.