

КОУ" Леушинская школа-интернат для детей с ОВЗ "

МЕНЮ с 7-11 лет 5 разовое питание

12.05.2022г						
Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
8/5	Запеканка (сырники) из творога	180	30,42	17,28	23,77	376,7
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	63,48
-	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37
-	Хлеб пшеничный	60	0,9	0,3	12,6	57,3
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01
	Итого за 'Завтрак '	500	37,96	30,09	72,01	717,9
	Обед					
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	80	0,7	4,81	2,32	57,72
2/2	Борщ со сметаной	200	1,71	4,2	8,44	82,07
-	Мясо кур отварное	10	2,68	1,92	0	27,99
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины	90	12,94	10,64	5,75	171
38/3	Рис припущенный с овощами	150	3,78	7,19	37,75	238
37/10	напиток из брусники	200	0,24	0,1	13,06	55,74
-	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 '	820	27,99	29,62	105,4	824,9
	Полдник					
-	Печенье	40	3	3,92	29,76	168,9
3/10	Компот из вишни	200	0,35	0,35	18,4	79,96
-	Груша	110	1,65	0,55	23,1	105,1
	Итого за 'Полдник '	350	5	4,82	71,26	353,9
	Ужин					
-	Огурец соленый	80	0,63	0,08	1,33	11,2
56/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины с овощами	180	12,71	15,09	25,73	297,7
8/11	Соус красный с луком и огурцами	50	0,51	2,27	3,17	36,12
-	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 '	560	18,14	18,07	71,13	537,4
	Поздник					
-	Йогурт фруктово-ягодный	180	5,22	5,76	7,2	104,9
	Итого за 'Поздник '	180	5,22	5,76	7,2	104,9
	Итого за день		94,31	88,37	327	2539



Руководитель

Бабушкин Д.В.

Шеф-повар

Handwritten signature

Хайруллина Р.К.