

МЕНЮ с 7-11 лет 5 разовое питание

13.05.2022г						
Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-	ЭЦ, ккал
			г всего	г всего	воды, г	
	Завтрак					
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,82	7,98	30,18	233
-	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06
	Джем	20	0,1	0	14,32	55,58
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37
-	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 '	520	17,08	19,19	97,06	643,4
	Обед					
5/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	80	1,31	4,81	6,71	77,53
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,95	3,07	11,71	84,93
2/9	Мясо кур отварное в соусе	100	11,64	11,19	2,27	156,8
8/3	Картофель, запеченный с яйцом	150	7,46	9,19	29,74	240,5
-	Сок	200	1	0,2	20,2	86,48
-	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	29,31	29,21	108,7	838,6
	Полдник					
25/12	Шаньга наливная	60	4,84	2,06	27	149,2
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,8	37,8
-	Апельсин	100	0,4	0,4	9,8	48,68
	Итого за 'Полдник '	360	5,32	2,48	46,59	235,6
	Ужин					
-	Огурец свежий	80	0,63	0,08	1,96	12,49
4/8	Плов из мяса говядины	200	14,8	16,51	34,55	353,3
6/10	Компот из сухофрукт	200	1,02	0,06	19,76	87,6
-	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 '	530	19,75	17,08	76,96	559,2
	Поздник					
-	Снежок	180	5,22	5,76	7,2	104,9
	Итого за 'Поздник '	180	5,22	5,76	7,2	104,9
	Итого за день		76,69	73,73	336,5	2382



Руководитель

Бабушкин Д.В.

Шеф-повар

Хайруллина Р.К.

КОУ " Леушинская школа-интернат для детей с ОВЗ "

МЕНЮ с 12 лет 5 разовое питание

13.05.2022г						
Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-	ЭЦ, ккал
			г всего	г всего	воды, г	
	Завтрак					
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,82	7,98	30,18	233
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,7	3,83	15,31	107,9
-	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,1
	Джем	20	0,1	0	14,32	55,58
-	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 '	555	19,67	23,75	109,4	749
	Обед					
5/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	100	1,64	6,02	8,38	96,91
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	250	1,35	3,71	8,01	72,89
2/9	Мясо кур отварное в соусе	100	15,08	14,08	2,27	196,7
8/3	Картофель, запеченный с яйцом	180	5,01	8,23	28,85	218,4
-	Сок	200	1	0,2	20,2	86,48
-	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 '	950	32,01	33,3	117,1	924,8
	Полдник					
25/12	Шаньга наливная	60	2,68	2,12	15	92,14
27/10	Чай	200	0,2	0,05	4,93	20,17
-	Апельсин	200	0,8	0,8	19,6	97,36
	Итого за 'Полдник '	460	3,67	2,97	39,53	209,7
	Ужин					
-	Огурец свежий	100	0,78	0,1	2,45	15,61
4/8	Плов из мяса говядины	250	18,5	20,64	43,19	441,6
6/10	Компот из сухофрукт	200	1,02	0,06	19,76	87,6
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,68
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,02	134,3
	Итого за 'Ужин '	630	25,59	21,43	100,1	717,8
	Поздник					
-	Снежок	180	4,86	1,8	21,96	137,8
	Итого за 'Поздник '	180	4,86	1,8	21,96	137,8
	Итого за день		85,8	83,25	388,1	2739



Руководитель

Бабушкин Д.В.

Шеф-повар

Хайруллина Р.К.

Хайруллина Р.К.