

КОУ " Леушинская школа-интернат для детей с ОВЗ "

МЕНЮ с 12 лет 5 разовое питание

15.05.2022г						
Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-	ЭЦ, ккал
			г всего	г всего	воды, г	
	Завтрак					
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,18	8,26	39,06	267,8
-	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,1
	Джем	20	0,1	0	14,32	55,58
30/10	Чай с молоком	200	3,04	3,19	14,43	96,15
-	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 '	605	19,36	23,38	117,4	772,1
	Обед					
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,53	5,96	7,47	92,69
35/2	Уха с крупой перловой	250	9,89	4,86	14,94	147,1
12/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,89	15,69	4,74	221,2
3/3	Картофельное пюре	180	4,07	4,47	27,06	172,3
18/10	Кисель из ягод	200	0,11	0,04	26,23	105,5
-	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	38,41	32,09	129,8	992,3
	Полдник					
21/5	Шарики из творога с черносливом	120	19,88	10,24	22,81	267,2
-	Сок	200	1	0,2	20,2	86,48
-	Апельсины	150	1,35	0,3	12,15	66,72
	Итого за 'Полдник '	470	22,23	10,74	55,16	420,5
	Ужин					
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,01	6,06	3,5	76,75
3/8	Мясо говядины, тушенное с овощами	250	19,65	19,57	24,76	361,5
6/10	Компот из смородины	200	0,12	0,04	11,29	46,52
-	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	26,07	26,3	74,25	657,7
	Поздник					
-	Снежок	200	8,2	3	11,8	111,2
	Итого за 'Поздник '	380	13,42	8,76	19	111,2
	Итого за день		119,5	101,26	395,6	2954



Руководитель

Бабушкин Д.В.

Шеф-повар

Handwritten signature of the Head Chef

Хайруллина Р.К.