

коу " Леушинская школа-интернат для детей с ОВЗ "

МЕНЮ с 12 лет 5 разовое питание

16.05.2022г						
Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-	ЭЦ, ккал
			г всего	г всего	воды, г	
	Завтрак					
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,31	5,09	28,42	183,3
-	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,1
4/13	Сыр (порциями)	30	7,89	7,98	0	105,2
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	50	3,3	0,6	16,7	96,69
	Итого за 'Завтрак '	555	20,83	24,99	83,06	658,3
	Обед					
8/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	100	1,32	5,97	3,6	76,34
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,87	6,13	19	149,5
-	Мясо кур отварное	40	9,44	8,94	0	118,2
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины	100	12,83	10,77	6,39	174,4
8/11	Соус красный с луком и огурцами	50	0,51	2,27	3,17	36,12
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,24	3,56	38,11	216,9
14/10	Компот из брусники	200	0,45	0,14	21,05	88,57
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,02	134,3
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,69
	Итого за 'Обед '	1030	40,92	38,76	136	1091
	Полдник					
	Пряники	40	2,36	1,88	30	146,7
-	Сок	200	1	0,2	20,2	86,48
-	Бананы	150	0,6	0,45	15,45	76,04
	Итого за 'Полдник '	390	3,96	2,53	65,65	309,2
	Ужин					
-	Помидор	100	1,08	0,2	3,72	25,41
4/9	Плов из мяса кур	250	11,78	10,04	32,01	272,3
18/10	Кисель из ягод	200	0,11	0,04	26,23	105,5
-	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	18,25	10,91	96,66	576,3
	Поздник					
-	Йогурт фруктово-ягодный	200	5,8	6,4	8	116,6
	Итого за 'Поздник '	200	5,8	6,4	8	116,6
	Итого за день		89,76	83,59	389,4	2751



Руководитель

Бабушкин Д.В.

Шеф-повар

Хайруллина Р.К.

КОУ " Леушинская школа-интернат для детей с ОВЗ "

МЕНЮ с 7-11 лет 5 разовое питание

16.05.2022г						
Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-	ЭЦ, ккал
			г всего	г всего	воды, г	
	Завтрак					
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,35	8,91	28,49	218,2
-	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0	70,12
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	9,7	38,66
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,56
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01
	Итого за 'Завтрак '	500	15,44	22,13	67,02	540,7
	Обед					
8/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	80	1,06	4,77	2,88	61,07
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,97	4,34	13,29	104,9
-	Мясо кур отварное	20	4,72	4,47	0	59,11
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины	90	12,94	10,64	5,75	171
8/11	Соус красный с луком и огурцами	50	0,51	2,27	3,17	36,12
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,31	3,77	32,41	191,2
14/10	Компот из брусники	200	0,45	0,14	21,05	88,57
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,35	112
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01
	Итого за 'Обед '	870	32,24	31,08	111,9	882
	Полдник					
	Пряники	40	2,36	1,88	30	146,7
-	Сок	200	1	0,2	20,2	86,48
-	Бананы	100	0,4	0,3	10,3	50,69
	Итого за 'Полдник '	340	3,76	2,38	60,5	283,9
	Ужин					
-	Помидор	80	0,86	0,16	2,98	20,33
4/9	Плов из мяса кур	200	18,32	14,87	36,2	359,3
18/10	Кисель из ягод	200	0,11	0,04	26,23	105,5
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,34	44,78
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,68
	Итого за 'Ужин '	520	21,93	15,44	81,43	568,7
	Поздник					
-	Йогурт фруктово-ягодный	200	5,8	6,4	8	116,6
	Итого за 'Поздник '	200	5,8	6,4	8	116,6
	Итого за день		79,17	77,44	328,9	2392



Руководитель

Бабушкин Д.В.

Шеф-повар

Хайруллина Р.К.