

КОУ " Леушинская школа-интернат для обучающихся с ОВЗ "

МЕНЮ с 12 лет 5 разовое питание

17.05.2022г						
Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-	ЭЦ, ккал
			г всего	г всего	воды, г	
	Завтрак					
24/2	Суп молочный с лапшой	250	4,51	5,67	13,65	123,9
-	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,1
	Джем	20	0,1	0	14,32	55,58
36/10	Какао с молоком	200	3,64	3,34	22,81	134,8
-	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	16,3	20,95	100,4	666,8
	Обед					
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	100	0,88	6,01	2,9	72,15
2/2	Борщ со сметаной	250	2,13	5,25	10,55	102,6
-	Мясо кур отварное	40	9,44	8,94	0	118,2
5/7	Горбуша запеченная с маслом	100	22,74	8,32	3,45	180,3
3/3	Картофельное пюре	180	4,07	4,47	27,06	172,3
7/10	Компот из брусника	200	0,16	0,04	11,86	47,69
-	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 '	990	47,35	34,09	105,2	946,7
	Полдник					
23/12	Манник	80	5,21	6,16	44,14	253,6
-	Сок	200	1	0,2	20,2	86,48
-	Мандарины	150	0,6	0,6	14,7	73,02
	Итого за 'Полдник '	430	6,81	6,96	79,04	413,1
	Ужин					
-	Огурец свежий	100	0,78	0,1	2,45	15,61
45/8	Рулет из мяса с яйцом (паровой)	100	15,19	17,92	5,25	243,5
32/3	Рагу из овощей	180	3	4,77	17,53	132,5
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	9,7	38,66
-	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	24,39	23,45	69,63	603,3
	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		100,06	91,2	361,5	2735



Руководитель

Бабушкин Д.В.

Шеф-повар

Хайруллина Р.К.

Хайруллина Р.К.

КОУ " Леушинская школа-интернат для обучающихся с ОВЗ."

МЕНЮ с 7-11 лет 5 разовое питание

17.05.2022г

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюда)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
	Завтрак							
24/2	Суп молочный с лапшой	200	5,29	3,99	5,96	0,15	15,6	137,7
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06
	Джем	15	0,08	0	0	0	10,74	41,68
36/10	Какао с молоком	200	3,64	2,9	3,34	0,6	22,81	134,8
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,3
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	10,02	58,01
	Итого за 'Завтрак '	515	15,03	6,97	17,31	1,51	87,32	572,6
	Обед							
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	80	0,7	0	4,81	4,81	2,32	57,72
2/2	Борщ со сметаной	200	1,71	0	4,2	4,17	8,44	82,07
-	Мясо кур отварное	20	4,72	5,02	4,47	0	0	59,11
5/7	Горбуша запеченная с маслом	90	19,2	18,76	7,13	1,85	3,1	154
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	20,37	132,6
7/10	Компот из брусники	200	0,16	0	0,04	0,04	11,86	47,69
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,3
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	10,02	58,01
	Итого за 'Обед '	830	35,54	24,33	25,07	12,14	84,14	725,5
	Полдник							
23/12	Манник	60	3,91	1,09	4,62	3	33,1	190,2
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,2	86,48
-	Мандарины	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	48,68
	Итого за 'Полдник '	360	5,31	1,09	5,22	3,4	63,1	325,3
	Ужин							
-	Огурец свежий	80	0,63	0	0,08	0,08	1,96	12,49
45/8	Рулет из мяса говядины с яйцом	100	15,19	14,41	17,92	1,99	5,25	243,5
32/3	Рагу из овощей	150	2,5	0	3,98	3,98	14,61	110,4
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,7	38,66
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,17
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,68
	Итого за 'Ужин '	580	21,75	14,41	22,44	6,51	52,21	510,9
	Поздник							
-	Снежок	180	5,22	5,22	5,76	0	7,2	104,9
	Итого за 'Поздник '	180	5,22	5,22	5,76	0	7,2	104,9
	Итого за день		82,85	52,03	75,8	23,55	294	2239



Руководитель

Бабушкин Д.В.

Шеф-повар

Хайруллина Р.К.