

КОУ " Леушинская школа-интернат для обучающихся с ОВЗ "

МЕНЮ с 7-11 лет 5 разовое питание

18.05.2022г						
Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-	ЭЦ, ккал
			г всего	г всего	воды, г	
	Завтрак					
2/6	Омлет запеченный или паровой	150	14,59	15,9	2,54	211,2
1/1	Кукуруза консервированная	50	1,52	2,06	3,19	42,1
-	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	50	3,31	0,33	23,35	112
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35
	Итого за 'Завтрак '	500	25,28	29,22	56,95	605,1
	Обед					
39/1	Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	80	1,16	4,83	12,41	101,1
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,95	3,07	11,71	84,93
-	Мясо кур отварное	20	4,72	4,47	0	59,11
9/8	Сердце по-строгановски	90	11,47	12,79	2,54	171,9
40/3	Каша гречневая с овощами	150	8,61	6,83	37,81	265,9
37/10	Компот из кураги	200	0,24	0,1	13,06	55,74
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,35	112
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01
	Итого за 'Обед '	820	33,42	32,78	110,9	908,7
	Полдник					
24/12	Шарлотка с яблоками	60	2,27	2,14	15,4	91,63
-	Сок	200	1	0,2	20,2	86,48
-	Бананы	100	0,8	0,2	7,5	40,6
	Итого за 'Полдник '	360	4,07	2,54	43,1	218,7
	Ужин					
29/1	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	80	0,92	4,76	7,1	77,56
42/8	Тефтели из мяса говядины	90	12,53	12,32	11,97	212,1
11/3	Капуста тушеная	50	1,17	0,95	4,52	33,71
3/3	Картофельное пюре	100	2,07	2,44	13,58	88,39
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	9,7	38,66
-	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 '	570	20,11	20,95	67,57	556,3
	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		88,1	91,24	285,7	2394

Руководитель

Бабушкин Д.В.

Шеф-повар

Хайруллина Р.К.

КОУ " Леушинская школа-интернат для обучающихся с ОВЗ "

МЕНЮ с 12 лет 5 разовое питание

18.05.2022г						
Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-	ЭЦ, ккал
			г всего	г всего	воды, г	
	Завтрак					
2/6	Омлет запеченный или паровой	160	16,06	17,46	3,48	234,8
1/1	Кукуруза консервированная	65	1,97	2,67	4,14	54,73
-	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,1
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	4,56	4,77	16,69	125,1
-	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 '	550	29,98	36,78	69,23	744,7
	Обед					
39/1	Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	80	1,16	4,83	12,41	101,1
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	250	1,35	3,71	8,01	72,89
-	Мясо кур отварное	40	9,44	8,94	0	118,2
9/8	Сердце по-строгановски	120	20,73	13,35	2,14	212,1
39/3	Каша гречневая с овощами	180	7,89	2,07	34,51	205,1
37/10	Компот из кураги	200	0,16	0,07	11,97	49,55
-	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 '	960	48	33,95	113,8	990
	Полдник					
24/12	Шарлотка с яблоками	60	2,27	2,14	15,4	91,63
-	Сок	200	1	0,2	20,2	86,48
-	Бананы	150	1,2	0,3	11,25	60,9
	Итого за 'Полдник '	410	4,47	2,64	46,85	239
	Ужин					
29/1	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	80	0,92	4,76	7,1	77,56
42/8	Тефтели из мяса говядины	100	14,46	14,42	13,98	246,4
11/3	Капуста тушеная	90	2,13	1,72	8,26	61,39
3/3	Картофельное пюре	90	2,32	2,29	15,71	97,18
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	20	1,32	0,24	6,68	38,68
	Итого за 'Ужин '	640	25,36	23,88	89,48	695,2
	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		113,02	103,02	326,5	2773,8

Руководитель

Бабушкин Д.В.

Шеф-повар

Хайруллина Р.К.