

КОУ " Леушинская школа-интернат для обучающихся с ОВЗ "

МЕНЮ с 12 лет 5 разовое питание

19.05.2022г						
Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-	ЭЦ, ккал
			г всего	г всего	воды, г	
	Завтрак					
8/5	Запеканка (сырники) из творога	180	30,42	17,28	29,75	399,4
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	63,48
-	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,1
30/10	Чай с молоком	200	3,61	3,81	15,35	107,6
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	156,7
-	Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	21,71	125,7
	Итого за 'Завтрак '	550	44,5	34,91	110,8	952
	Обед					
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,74	5,97	2,3	67,54
16/2	Суп картофельный с фасолью	250	5,79	5,61	22,73	173,8
-	Мясо кур отварное	40	9,44	8,94	0	118,2
4/8	Плов из мяса говядины	250	18,5	20,64	43,19	441,6
-	Сок	200	1	0,2	20,2	86,48
-	Хлеб пшеничный	70	3,64	0,36	25,69	123,1
-	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	67,68
	Итого за 'Обед '	945	41,41	42,13	125,8	1078
	Полдник					
38/12	Расстегаи с рыбой (вариант 2)	100	38,9	14,73	31,14	417,1
6/10	Компот из сухофрукт	200	0,12	0,04	11,29	46,52
-	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	44,48
	Итого за 'Полдник '	400	39,92	14,97	50,53	508,1
	Ужин					
-	Помидор	100	1,08	0,2	3,72	25,41
2/9	Мясо кур отварное в соусе	100	15,08	14,08	2,27	196,7
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,24	3,56	38,11	216,9
10-1/1	Кисель из вишни	200	0,51	0,21	21,31	95,47
-	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	28,19	18,68	100,1	707,5
	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		159,24	116,45	394,4	3351



Руководитель

Бабушкин Д.В.

Шеф-повар

Хайруллина Р.К.

КОУ " Леушинская школа-интернат для обучающихся с ОВЗ "

МЕНЮ с 7-11 лет 5 разовое питание

19.05.2022г						
Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
8/5	Запеканка (сырники) из творога	180	30,42	17,28	23,77	376,7
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	63,48
-	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06
30/10	Чай с молоком	200	2,92	3,16	14,4	95,2
-	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 '	500	40,81	30,14	87,45	793,8
	Обед					
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	80	0,59	4,77	1,84	54,03
16/2	Суп картофельный с фасолью	200	4,43	4,45	16,63	131,2
-	Мясо кур отварное	20	4,72	4,47	0	59,11
4/8	Плов из мяса говядины	200	14,8	16,51	34,55	353,3
-	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 '	790	31,49	31,16	111,3	876,5
	Полдник					
38/12	Расстегаи с рыбой (вариант 2)	100	21,89	8,17	27,32	275,2
6/10	Компот из сухофрукт	200	0,12	0,04	11,29	46,52
-	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	44,48
	Итого за 'Полдник '	400	22,91	8,41	46,71	366,2
	Ужин					
-	Помидор	80	0,86	0,16	2,98	20,33
2/9	Мясо кур отварное в соусе	100	11,64	11,19	2,27	156,8
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	2,98	32,39	183,9
1\1	Кисель из вишни	200	0,51	0,21	21,31	95,47
-	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 '	580	21,61	14,96	79,64	562,4
	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		122,04	90,42	332,3	2704



Руководитель  Бабушкин Д.В.

Шеф-повар 

Хайруллина Р.К.