

КОУ " Леушинская школа-интернат для обучающихся с ОВЗ "

МЕНЮ с 12 лет 5 разовое питание

20.05.2022г

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-	ЭЦ, ккал
			г всего	г всего	воды, г	
	Завтрак					
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	4,07	6,32	16,04	138,7
36/10	Какао с молоком	200	3,64	3,34	22,81	134,8
-	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,1
4/13	Сыр (порциями)	30	7,89	7,98	0	105,2
-	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 '	565	23,65	29,57	88,44	731,1
	Обед					
29/1	Салат из болгарского перца и помидор	100	1,15	5,96	8,88	96,95
14/2	Суп картофельный с крупой	250	3,37	5,49	20,38	151,3
1/7	Рыба отварная	60	13,06	3,47	0	83,48
43/8	Кнели из мяса говядины паровые	100	16,72	19,36	6,48	267,7
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	4,4	24,45	159,1
17/10	Кисель из ягод	200	0,93	0,11	19,62	88,27
-	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 '	1010	46,89	39,84	129,2	1100
	Полдник					
	Вафли	60	3,54	2,82	45	220
38/10	Молоко	200	5,81	6,41	9,42	117,4
-	Яблоко	180	0,4	0,4	9,8	48,68
	Итого за 'Полдник '	360	9,75	9,63	64,22	386,1
	Ужин					
-	Помидор	100	1,08	0,2	3,72	25,41
12/8	Гуляш из мяса говядины	100	10,5	11,92	4,74	169,7
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	5,26	6,95	23,26	188,3
-	Сок	200	1	0,2	20,2	86,48
-	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	23,13	19,91	86,62	642,9
	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		108,64	104,72	375,7	2965



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

20.05.2022г						
Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-	ЭЦ, ккал
			г всего	г всего	воды, г	
	Завтрак					
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,38	7,41	27,2	205,6
-	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0	70,12
36/10	Какао с молоком	200	3,64	3,34	22,81	134,8
-	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 '	520	21,31	24,08	88,18	668,9
	Обед					
29/1	Салат из болгарского перца и помидор	80	0,92	4,76	7,1	77,56
14/2	Суп картофельный с крупой	200	2,69	4,39	16,3	121
1/7	Рыба отварная	50	10,88	2,89	0	69,57
43/8	Кнели из мяса говядины паровые	90	15,05	17,42	5,83	240,9
3\3	Картофельное пюре	150	7,46	9,19	29,74	240,5
17\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	30	1,98	0,36	10,02	58,01
	Итого за 'Обед '	860	43,06	39,45	123,2	1047
	Полдник					
	Вафли	40	2,36	1,88	30	146,7
38/10	Молоко	200	5,81	6,41	9,42	117,4
-	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	48,68
	Итого за 'Полдник '	340	8,57	8,69	49,22	312,8
	Ужин					
-	Помидор	80	0,86	0,16	2,98	20,33
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,61	6,83	37,81	265,9
12/8	Гуляш из мяса говядины	100	10,5	11,92	4,74	169,7
-	Сок	200	1	0,2	20,2	86,48
-	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	24,28	19,55	86,42	648,3
	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		102,44	97,53	354,3	2782



Руководитель

Бабушкин Д.В.

Шеф-повар

Хайруллина Р.К.