

КОУ " Леушинская школа-интернат для обучающихся с ОВЗ "

МЕНЮ с 7-11 лет 5 разовое питание

23.05.2022г						
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	10	0,08	7,25	0,13	66,06
4/13	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99	0	52,59
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37
-	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 '	515	18,42	20,29	80,98	590,7
	Обед					
20/1	Салат из свежих томатов с маслом	80	0,81	4,85	2,8	61,4
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
3\10	Компот из брусники	200	0,43	0,1	21,46	88,66
-	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	31,14	31,13	113,5	886
	Полдник					
	Творожный десерт (мексиканский флан)	120	19,6	12	9,41	226
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	63,48
-	Яблоки	160	0,64	0,64	15,68	77,89
	Итого за 'Полдник '	300	21,68	14,34	36,19	367,4
	Ужин					
-	Огурец свежий	80	0,63	0,08	1,96	12,49
2/9	Мясо кур отварное в соусе	100	11,64	11,19	2,27	156,8
1/3	Картофель отварной с зеленью	150	2,89	3,29	21,97	135,5
	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	19,47	15,19	67,09	497,1
	Поздник					
-	Йогурт фруктово-ягодный	180	5,22	5,76	7,2	104,9
-	Вафли	20	1,5	1,96	14,88	84,45
	Итого за 'Поздник '	200	6,72	7,72	22,08	189,4
	Итого за день		97,42	88,67	319,8	2531



Руководитель

Бабушкин Д.В.

Шеф-повар

Хайруллина Р.К.

КОУ " Леушинская школа-интернат для обучающихся с ОВЗ "

МЕНЮ с 12 лет 5 разовое питание						
23.05.2022г						
Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	7,03	10,09	34,03	258,2
4/13	Сыр (порциями)	30	7,89	7,98	0	105,2
-	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,1
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,7	3,83	10,42	89,27
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	156,7
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,69
	Итого за 'Завтрак '	565	26,67	33,84	94,03	805,2
	Обед					
20/1	Салат из свежих томатов с маслом	100	1,01	6,06	3,5	76,75
16/2	Суп картофельный с фасолью	250	1,52	5,17	11,35	101,8
-	Мясо кур отварное	20	4,72	4,47	0	59,11
4/8	Плов из мяса говядины	250	16,61	20,38	23,55	349,9
3/10	Компот из брусники	200	0,35	0,35	18,4	79,96
-	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 '	940	32,15	37,49	106,2	920,9
	Полдник					
	Творожный десерт (мексиканский флан)	150	26,99	16,16	12,16	305
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	63,48
-	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	97,36
	Итого за 'Полдник '	370	29,23	18,66	42,86	465,8
	Ужин					
-	Огурец свежий	100	0,78	0,1	2,45	15,61
2/9	Мясо кур отварное в соусе	120	15,49	14,96	0,24	197,7
1/3	Картофель отварной с зеленью	200	2,26	4,07	17,03	118,7
	Сок	200	0,12	0,04	11,29	46,52
-	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 '	700	23,93	19,8	65,71	551,5
	Поздник					
-	Йогурт фруктово-ягодный	200	5,22	5,76	7,2	104,9
-	Вафли	20	1,5	1,96	14,88	84,45
	Итого за 'Поздник '	200	6,72	7,72	22,08	189,4
	Итого за день		118,7	117,52	330,9	2933



Руководитель

Бабушкин Д.В.

Шеф-повар

Хайруллина Р.К.

Хайруллина Р.К.