

КОУ " Леушинская школа-интернат для обучающихся с ОВЗ "						
МЕНЮ с 12 лет 5 разовое питание						
24.05.2022г						
Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюда)	Вы- ход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99	6,51	25,65	182,8
-	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,1
4/13	Сыр (порциями)	30	7,89	7,98	0	105,2
36/10	Какао с молоком	200	3,64	3,34	13,73	100,3
-	Хлеб пшеничный	55	3,64	0,36	25,69	123,1
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,69
	Итого за 'Завтрак '	550	23,58	29,67	81,96	707,2
	Обед					
8/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	100	1,32	5,97	3,6	76,34
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	2,7	6,68	15,37	138,3
-	Мясо кур отварное	20	4,72	4,47	0	59,11
9/8	Сердце говяжье по-строгановски	100	12,74	14,22	2,82	191
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	3,57	38,87	220,7
-	Сок	200	1	0,2	20,2	86,48
-	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 '	970	36,77	36,16	130,3	1025
	Полдник					
38/12	Расстегаи с рыбой (вариант 2)	100	21,89	8,17	27,32	275,2
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,8	37,8
-	Груша	100	0,8	0,2	7,5	40,6
	Итого за 'Полдник '	400	22,77	8,39	44,62	353,6
	Ужин					
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,01	6,06	3,5	76,75
42/8	Тефтели из мяса говядины	100	13,92	13,69	13,31	235,7
3/3	Картофельное пюре	90	2,93	3,38	13,68	100,1
11/3	Капуста тушеная	90	2,1	1,71	8,14	60,67
10/10	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	21,09	88,19
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,68
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,02	134,3
	Итого за 'Ужин '	660	25,97	25,51	94,41	734,4
	Поздник					
-	Кисломолочный напиток	200	5,8	6,4	8	116,6
	Итого за 'Поздник '	200	5,8	6,4	8	116,6
	Итого за день		114,89	106,13	359,2	2937

Руководитель

Бабушкин Д.В.

Шеф-повар

Каша

Хайруллина Р.К.

МЕНЮ с 7-11 лет 5 разовое питание						
интернат 7-11 лет						
Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5,03	9,7	25,7	211,9
36/10	Какао с молоком	200	3,64	3,34	22,81	134,8
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06
4/13	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99	0	52,59
-	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	18,64	25,04	86,69	657,7
	Обед					
8/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	80	1,06	4,77	2,88	61,07
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,86	4,72	10,6	96,51
-	Мясо кур отварное	20	4,72	4,47	0	59,11
9/8	Сердце по-строгановски	100	21,72	15,02	2,22	231,4
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,35	6,96	32,47	220,3
-	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 '	840	41,66	36,89	106,4	947,3
	Полдник					
38/12	Расстегаи с рыбой (вариант 2)	100	21,89	8,17	27,32	275,2
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,8	37,8
-	Груши	100	0,8	0,2	7,5	40,6
	Итого за 'Полдник '	400	22,77	8,39	44,62	353,6
	Ужин					
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	80	0,81	4,85	2,8	61,4
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	2,09	4,17	13,61	104,1
10/10	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	21,09	88,19
-	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	20,62	22,76	74,68	605,3
	Поздник					
-	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,2	104,9
	Итого за 'Поздник '	180	5,22	5,76	7,2	104,9
	Итого за день		108,91	98,84	319,6	2669