

КОУ " Леушинская школа-интернат для обучающихся с ОВЗ "

МЕНЮ с 12 лет 5 разовое питание

26.05.2022г						
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	200	33,8	19,2	26,42	418,5
11/11	Соус фруктовый (из кураги)	50	0,28	0,02	8,12	34,31
-	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,1
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	9,5	77,79
-	Хлеб пшеничный	65	4,3	0,43	30,36	145,5
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,69
	Итого за 'Завтрак '	580	44,93	34,32	91,29	871,9
	Обед					
21/1	Салат из свежего перца и томатов с растительным маслом	100	0,88	2,59	2,9	41,31
2/2	Борщ со сметаной	250	2,24	1,53	11,01	71,66
-	Мясо говядины отварное	10	2,68	1,92	0	27,99
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины	100	9,82	10,52	6,43	160,3
44/3	Каша рисовая с овощами	180	4,54	8,57	45,3	285,1
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	19,76	87,6
-	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 '	960	29,09	26,25	134,8	927,4
	Полдник					
-	Вафли	40	3	3,92	29,76	168,9
3/10	Компот из брусники	200	0,35	0,35	18,4	79,96
-	Апельсины	150	1,35	0,3	12,15	66,72
	Итого за 'Полдник '	390	4,7	4,57	60,31	315,6
	Ужин					
-	Огурец соленый	100	0,78	0,1	1,67	14
56/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины с овощами	220	13,31	11,38	30,45	287,2
8/11	Соус красный с луком и огурцами	50	0,32	4,77	1,41	50,7
-	Сок	200	1	0,2	20,2	86,48
-	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 '	650	20,7	17,08	88,42	611,4
	Поздник					
-	Йогурт фруктово-ягодный	200	5,22	5,76	7,2	104,9
	Итого за 'Поздник '	180	5,22	5,76	7,2	104,9
	Итого за день		104,66	87,99	382	2831



Руководитель

Бабушкин Д.В.

Шеф-повар

Хайруллина Р.К.