

КОУ " Леушинская школа-интернат для обучающихся с ОВЗ "

МЕНЮ с 12 лет 5 разовое питание

27.05.2022г						
Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-	ЭЦ, ккал
			г всего	г всего	воды, г	
	Завтрак					
2/6	Омлет запеченный или паровой	160	16,05	21,23	3,47	268,7
1/1	Кукуруза консервированная	60	1,82	2,47	3,82	50,52
-	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,1
30/10	Чай с молоком	200	3,04	3,19	14,43	96,15
-	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 '	555	28,96	38,82	71,3	767,9
	Обед					
39/1	Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	100	1,45	6,03	15,51	126,4
9/2	Рассольник со сметаной	250	1,5	5,9	8,5	96,92
-	Мясо говядины отварное	10	2,71	1,94	0	28,32
5/7	Рыба жареная	120	27,2	10,06	0	199,3
3/3	Картофельное пюре	180	4,07	4,47	27,06	172,3
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 '	980	45,88	29,53	120,2	964,3
	Полдник					
-	Вафли	60	4,5	5,88	44,64	253,4
38/10	Молоко кипяченое	200	5,81	6,41	9,42	117,4
-	Апельсины	150	1,35	0,3	12,15	66,72
	Итого за 'Полдник '	410	11,66	12,59	66,21	437,5
	Ужин					
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,53	5,96	7,47	92,69
12/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,89	15,69	4,74	221,2
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	7,63	7,53	33,59	249,4
-	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	30,33	30,02	100,7	822,8
	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		122,63	117,37	366,4	3109

Руководитель

Бабушкин Д.В.

Шеф-повар

Хайруллина

Хайруллина Р.К.