

КОУ " Леушинская школа-интернат для обучающихся с ОВЗ "

МЕНЮ с 12 лет 5 разовое питание

29.05.2022г

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	7,1	8,38	30,86	230
-	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,1
4/13	Сыр (порциями)	30	7,89	7,98	0	105,2
38/10	Молоко кипяченое	200	5,81	6,41	9,42	117,4
-	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 '	615	28,85	34,71	89,87	805,1
	Обед					
5/1	Салат из белокочанной капусты с горошек , морковь, луком и маслом	100	1,64	6,02	8,38	96,91
35/2	Уха из горбуши с крупой перловой	250	9,73	4,84	13,1	138,6
7/8	Бефстроганов из мяса говядины	100	16,13	17,2	6,27	245
38/3	Рис припущенный с овощами	180	4,54	8,63	45,3	285,6
-	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 '	950	40,97	37,95	142,64	1106
	Полдник					
31/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с курагой	100	7,2	3,85	43,28	249,5
-	Сок	200	1	0,2	20,2	86,48
-	Апельсины	200	1,8	0,4	16,2	88,96
	Итого за 'Полдник '	500	10	4,45	79,68	425
	Ужин					
19/1	Салат из свежих огурцов с маслом	100	0,74	5,97	2,3	67,54
3/8	Мясо говядины, тушенное с овощами	300	23,58	23,49	29,71	433,7
-	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 '	680	30,61	30,29	86,92	760,8
	Поздник					
-	Кисломолочный напиток	200	5,8	6,4	8	116,6
-	Вафли	30	2,25	2,94	22,32	126,7
	Итого за 'Поздник '	230	8,05	9,34	30,32	243,3
	Итого за день		118,48	116,74	429,42	3340

Руководитель

Бабушкин Д.В.

Шеф-повар

Хайруллина Р.К.