

КОУ " Леушинская школа-интернат для обучающихся с ОВЗ "

МЕНЮ с 12 лет 5 разовое питание

30.05.2022г						
Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-	ЭЦ, ккал
			г всего	г всего	воды, г	
	Завтрак					
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,38	7,41	27,2	205,6
-	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,1
4/13	Сыр (порциями)	30	7,89	7,98	0	105,2
27/10	Чай	200	0,2	0,05	9,82	38,76
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,02	134,3
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,69
	Итого за 'Завтрак '	555	21,85	27,31	81,93	679,7
	Обед					
8/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	100	1,32	5,97	3,6	76,34
3/2	Борщ с фасолью и сметаной	250	3,44	5,35	13,63	122
-	Мясо говядины отварное	20	5,36	3,84	0	55,99
9/8	Сердце по-строгановски	100	12,74	14,22	2,82	191
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	4,4	24,45	159,1
-	Сок	200	1	0,2	20,2	86,48
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,02	134,3
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,69
	Итого за 'Обед '	960	34,86	34,96	109,4	921,9
	Полдник					
17/12	Булочка с повидлом	100	7,39	7,4	59,34	336,7
-	Сок	200	1	0,2	20,2	86,48
-	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	97,36
	Итого за 'Полдник '	500	9,19	8,4	99,14	520,5
	Ужин					
-	Огурец свежий	100	0,78	0,1	2,45	15,61
4/8	Плов из мяса говядины	300	22,2	24,76	51,83	529,9
-	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	29,27	25,7	109,2	805
	Поздник					
-	Кисломолочный продукт	200	5,8	6,4	8	116,6
	Итого за 'Поздник '	200	5,8	6,4	8	116,6
	Итого за день		100,98	102,77	407,7	3044



Руководитель

Бабушкин Д.В.

Шеф-повар

Хайруллина Р.К.