

КОУ " Леушинская школа-интернат для обучающихся с ОВЗ "

МЕНЮ с 12 лет 5 разовое питание

31.05.2022г						
Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-	ЭЦ, ккал
			г всего	г всего	воды, г	
	Завтрак					
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,19	6,34	39,18	238,5
-	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,1
4/13	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99	0	52,59
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 '	550	23	28,68	98,19	761,1
	Обед					
19/1	Салат из свежих огурцов с маслом	100	0,74	5,97	2,3	67,54
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	2,32	5,89	13,25	120,6
-	Мясо говядины отварное	20	5,36	3,84	0	55,99
42/8	Тефтели из мяса говядины	100	13,92	13,69	13,31	235,7
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	2,07	34,51	205,1
-	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	39,15	32,72	133	1025
	Полдник					
7/12	Ватрушка с яблоками	100	6,97	8,6	46,48	297,1
-	Сок	200	1	0,2	20,2	86,48
-	Мандарины	200	1,6	0,4	15	81,2
	Итого за 'Полдник '	500	9,57	9,2	81,68	464,8
	Ужин					
1/1	Горошек зеленый	40	1,22	1,64	2,55	33,68
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
	Итого за 'Ужин '	620	25,8	25,33	52,46	553,9
	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		103,31	102,33	373,3	2921



Руководитель

Бабушкин Д.В.

Шеф-повар

Хайруллина Р.К.