

КОУ "Леушинская школа-интернат для обучающихся С ОВЗ"

МЕНЮ интернат с 12 лет

26.09.2022 г

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
9/4	Каша рисовая вязкая с маслом растительным (вариант 2)	200	3,02	5,33	32,03	188,601
4/13	Сыр (порциями)	30	7,89	7,98	0	105,18
-	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,096
30/10	Чай с молоком	200	3,04	3,19	14,53	96,1521
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,83	156,731
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,85	96,69
Итого за 'Завтрак'		565	21,99	28,43	100,43	742,45
Обед						
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	100	0,88	3,08	4,01	45,7143
3/2	Борщ с фасолью и сметаной	250	3,44	5,35	16,65	121,961
-	Мясо говядины отварное	10	2,68	1,92	0	27,9936
12/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,89	15,69	5,37	221,167
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	3,57	40,93	220,728
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,5989
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,83	156,731
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,85	96,69
Итого за 'Обед'		960	37,19	30,73	143,81	978,58
Полдник						
5/12	Ватрушка с творогом	60	10,14	8,5	19,24	194,421
38/10	Молоко кипяченое	200	5,81	6,41	9,42	117,415
-	Яблоки	200	0,8	0,8	23,2	97,36
Итого за 'Полдник'		460	16,76	15,71	51,86	409,2
Ужин						
-	Огурец соленый	100	0,78	0,1	2,45	14,0042
5/7	Рыба жареная	100	21,33	7,93	3,62	171,132
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	4,4	26,49	159,103
-	Сок	200	1	0,2	20,6	86,48
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,341
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,676
Итого за 'Ужин'		660	32,14	13,26	89,64	603,74
Поздник						
-	Йогурт фруктово-ягодный	200	5,4	2	32,4	153,12
Итого за 'Поздник'		200	5,4	2	32,4	153,12
Итого за день			113,48	90,12	418,15	2887,09



Руководитель Астапенко О.В.

Шеф-повар

Хайруллина Р.К.

26.09.2022 Г

Итого за 'Позавик'
Итого за день

Руководитель * Астана

Хайруллина Р.К.