КГОБУ "Коррекционная школа-интернат I вида"

18.11.2024 (школа, 1пн)

1-й день Примерного 14-дневного меню (школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	завтрак	
210	*Каша молочная овсяная "Геркулес"*	Калорийность-294, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-33
1	**Яйцо отварное*	Калорийность-63, Белки-6, Жиры-5
180	**Какао с молоком*	Калорийность-115, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19
10	**Масло сливочное*	Калорийность-66, Жиры-7
012	**Сыр порциями*	Калорийность-40, Белки-3, Жиры-3
40	**Пшеничный хлеб*	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
	Итого за завтрак	Калорийность-683, Белки-24, Жиры-34, Углеводы-72
	завтрак(2)	
200	**Молоко пастеризованное*	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
25	**Печенье*	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19
	Итого за завтрак(2)	Калорийность-228, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-28
	обед	
100	**Салат из свежих овощей и зеленого горошка*	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
250	*Суп из рыбных консервов с рисом*	Калорийность-132, Белки-1, Углеводы-37
180	**Каша гречневая рассыпчатая с маслом*	Калорийность-224, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-37
100	**Запеканка из мяса кур с соусом*	Калорийность-153, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-16
180	**Сок яблочный*	Калорийность-68, Белки-1, Углеводы-16
40	**Хлеб пшеничный 40г*	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
20	**Хлеб ржаной 20г*	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
13	**Специи, соль чеснок*	
	Итого за обед	Калорийность-769, Белки-20, Жиры-16, Углеводы-139
	полдник	
200	**Йогурт фруктовый*	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
100	*Сырники с джемом*	Калорийность-271, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-18
100	**Яблоко*	Калорийность-44, Углеводы-10
	Итого за полдник	Калорийность-422, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-40
	ужин	
100	**Кабачковая икра*	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
180	**Макароны отварные*	Калорийность-274, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-39
100	**Печень по-строгановски*	Калорийность-140, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-4
180	**Чай с сахаром и лимоном*	Калорийность-55, Углеводы-14
40	**Хлеб пшеничный 40г*	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
	Итого за ужин	Калорийность-616, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-81
	Итого за	Калорийность-2 718, Белки-92, Жиры-99, Углеводы-360

Директор _____ Новикова Лариса Юрьевна

_____ _____