КГОБУ "Коррекционная школа-интернат I вида"

25.01.2024 (четверг)

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	завтрак	
200	**Каша пшенная молочная*	Калорийность-235, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-35
180	**Кофейный напиток с молоком*	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
10	**Масло сливочное*	Калорийность-66, Жиры-7
012	**Сыр порциями*	Калорийность-40, Белки-3, Жиры-3
60	**Пшеничный хлеб*	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31
	Итого за завтрак	Калорийность-612, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-86
	завтрак(2)	
40	**Печенье сдобное*	Калорийность-183, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-27
200	**Молоко пастеризованное*	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
	Итого за завтрак(2)	Калорийность-299, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-36
	обед	
100	**Салат из свеж.капусты, кукурузы и свежих огурцов*	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5
250	**Суп вермишелевый с курицей*	Калорийность-129, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-16
180	**Каша гречневая рассыпчатая с маслом*	Калорийность-224, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-37
100	*Тефтели с подливом*	Калорийность-134, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-9
180	**Компот из сухофруктов*	Калорийность-89, Углеводы-23
60	**Хлеб пшеничный 60г*	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
20	**Хлеб ржаной 20г*	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
13	**Специи, соль чеснок*	
	Итого за обед	Калорийность-838, Белки-25, Жиры-23, Углеводы-129
	полдник	
200	**Йогурт фруктовый*	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
120	**Сырники из творога со сметанным соусом*	Калорийность-270, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-24
180	**Банан*	Калорийность-151, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17
	Итого за полдник	Калорийность-528, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-53
	ужин	
100	**Винегрет*	Калорийность-78, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-8
180	**Картофельное пюре*	Калорийность-247, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-25
100	**Филе минтая тушёное в сметане*	Калорийность-96, Белки-96, Жиры-5, Углеводы-4
60	**Хлеб пшеничный 60г*	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
180	**Чай с сахаром и лимоном*	Калорийность-55, Углеводы-14
	Итого за ужин	Калорийность-619, Белки-107, Жиры-19, Углеводы-80
	Итого за	Калорийность-2 896, Белки-181, Жиры-97, Углеводы-384

Директор _____ Новикова Лариса Юрьевна _____ _____