КГОБУ "Коррекционная школа-интернат I вида"

14.03.2024 (школа, 1чт)

4-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 пшенная молочная*	Калорийность-247, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-36
10	**Масло сливочное*	Калорийность-66, Жиры-7
012	**Сыр порциями*	Калорийность-40, Белки-3, Жиры-3
180	**Кофейный напиток с молоком*	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
60	**Пшеничный хлеб*	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31
	Итого за завтрак	Калорийность-624, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-87
	завтрак(2)	
200	**Йогурт*	Калорийность-132, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-7
40	**Вафли*	Калорийность-208, Белки-2, Жиры-11, Углеводы-25
30	**Шоколадная конфета*	Калорийность-123, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9
	Итого за завтрак(2)	Калорийность-463, Белки-13, Жиры-21, Углеводы-41
	обед	
100	**Салат из свежих помидоров и зеленого горошка*	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5
250	**Рассольник Ленинградский" на курином бульоне со сметаной*	Калорийность-102, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12
150	**Картофельное пюре*	Калорийность-206, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-21
140	**Мясо тушенное с капустой*	Калорийность-151, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-6
180	**Кисель ягодный*	Калорийность-28, Углеводы-7
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-748, Белки-19, Жиры-29, Углеводы-90
	полдник	
180	**Чай с сахаром и лимоном*	Калорийность-55, Углеводы-14
120	*Блины с джемом*	Калорийность-224, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-24
200	**Мандарин*	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-15
	Итого за полдник	Калорийность-345, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-53
	ужин	
100	**Огурец свежий*	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2
180	**Каша рисовая рассыпчатая*	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-40
100	*Поджарка из курицы*	Калорийность-181, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-5
180	**Чай с сахаром и лимоном*	Калорийность-55, Углеводы-14
40	**Хлеб пшеничный 40г*	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
	Итого за ужин	Калорийность-547, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-80
	Итого за	Калорийность-2 727, Белки-76, Жиры-101, Углеводы-351

Директор _____ Новикова Лариса Юрьевна

_____ _____