КГОБУ "Коррекционная школа-интернат I вида"

01.12.2023 (школа, 1пт)

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	завтрак	
200	**Омлет с сосисками*	Калорийность-368, Белки-20, Жиры-30, Углеводы-4
180	**Какао с молоком*	Калорийность-115, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19
10	**Масло сливочное*	Калорийность-66, Жиры-7
60	**Пшеничный хлеб*	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31
	Итого за завтрак	Калорийность-707, Белки-29, Жиры-42, Углеводы-54
	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	**Помидор с чесноком и приправами*	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
250	*Борщ дальневосточный с морской капустой,яйцом и сметаной*	Калорийность-101, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-9
180	**Картофельное пюре*	Калорийность-247, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-25
110	**Горбуша с овощами запеченная с сыром*	Калорийность-136, Белки-16, Жиры-7, Углеводы-3
80	**Хлеб пшеничный 80г*	Калорийность-185, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38
20	**Хлеб ржаной 20г*	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
13	**Специи, соль чеснок*	
180	**Компот из свежих ягод*	Калорийность-50, Углеводы-12
	Итого за обед	Калорийность-786, Белки-32, Жиры-23, Углеводы-101
	полдник	
110	*Блинчики с маслом*	Калорийность-278, Белки-5, Жиры-14, Углеводы-31
200	**Йогурт фруктовый*	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
200	**Яблоко*	Калорийность-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
	Итого за полдник	Калорийность-474, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-63
	ужин	
100	**Салат из свежих огурцов с р/маслом*	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3
180	**Капуста тушеная*	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10
100	**Биточки рубленые куриные*	Калорийность-158, Белки-16, Жиры-5, Углеводы-12
180	**Чай с сахаром и лимоном*	Калорийность-55, Углеводы-14
80	**Хлеб пшеничный 80г*	Калорийность-185, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38
	Итого за ужин	Калорийность-521, Белки-26, Жиры-12, Углеводы-77
	Итого за	Калорийность-2 787, Белки-109, Жиры-109, Углеводы-331

Директор Новикова Лариса Юрьевна