КГОБУ "Коррекционная школа-интернат I вида"

21.01.2025 (школа, 2вт)

9-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 манная*	Калорийность-255, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-31
180	**Кофейный напиток с молоком*	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
40	**Пшеничный хлеб*	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
010	**Масло сливочное*	Калорийность-66, Жиры-7
012	**Сыр порциями*	Калорийность-40, Белки-3, Жиры-3
	Итого за завтрак	Калорийность-579, Белки-15, Жиры-26, Углеводы-71
	завтрак(2)	
200	**Йогурт фруктовый*	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
20	**Вафли*	Калорийность-104, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-12
20	**Шоколадная конфета*	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6
	Итого за завтрак(2)	Калорийность-293, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-30
	обед	
100	**Салат из свеж.капусты, кукурузы и свежих огурцов*	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5
250	*Свекольник на курином бульоне со сметаной*	Калорийность-178, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-12
180	**Картофельное пюре*	Калорийность-247, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-25
110	**Рыба тушеная в томате с овощами*	Калорийность-107, Белки-12, Жиры-6, Углеводы-2
180	**Компот из сухофруктов*	Калорийность-89, Углеводы-23
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-835, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-96
	полдник	
180	**Чай с сахаром и лимоном*	Калорийность-55, Углеводы-14
100	*Ватрушка с повидлом*	Калорийность-291, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-56
200	**Мандарин*	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-15
	Итого за полдник	Калорийность-412, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-85
	ужин	
100	**Нарезка из свежих помидоров и огурцов*	Калорийность-19, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3
280	**Ленивые голубцы*	Калорийность-414, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-35
60	**Хлеб пшеничный 60г*	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
200	**Чай с сахаром и лимоном*	Калорийность-61, Углеводы-16
	Итого за ужин	Калорийность-637, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-83
	Итого за	Калорийность-2 756, Белки-87, Жиры-96, Углеводы-365

Директор _____ Новикова Лариса Юрьевна

Краевое государственное общеобразовательное бюджетное учреждение «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат I вида» ИНН 2539022671