КГОБУ "Коррекционная школа-интернат I вида"

26.12.2023 (школа, 1вт)

2-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
012	**Сыр порциями*	Калорийность-40, Белки-3, Жиры-3
10	**Масло сливочное*	Калорийность-66, Жиры-7
60	**Пшеничный хлеб*	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31
	Итого за завтрак	Калорийность-632, Белки-17, Жиры-27, Углеводы-82
	завтрак(2)	
200	**Йогурт фруктовый*	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
40	**Вафли*	Калорийность-208, Белки-2, Жиры-11, Углеводы-25
	Итого за завтрак(2)	Калорийность-315, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-37
	обед	
100	**Салат из свежих помидоров*	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4
250	**Борщ с св.капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной*	Калорийность-164, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-13
280	**Плов с мясом*	Калорийность-454, Белки-12, Жиры-24, Углеводы-49
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-895, Белки-26, Жиры-37, Углеводы-112
	полдник	
180	**Сок абрикосовый*	Калорийность-95, Белки-1, Углеводы-23
100	*Ватрушка с творогом*	Калорийность-267, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-37
150	**Яблоко*	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
	Итого за полдник	Калорийность-429, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-75
	ужин	
100	**Нарезка из свежих помидоров и огурцов*	Калорийность-19, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3
100	**Шницель рыбный натуральный*	Калорийность-106, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-5
180	**Картофельное пюре*	Калорийность-247, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-25
60	**Хлеб пшеничный 60г*	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
200	**Чай с сахаром и лимоном*	Калорийность-61, Углеводы-16
	Итого за ужин	Калорийность-576, Белки-23, Жиры-15, Углеводы-78
	Итого за	Калорийность-2 847, Белки-89, Жиры-102, Углеводы-384

Директор Новикова Лариса Юрьевна