

меню Спецшколы (Зима-Весна 2022 г ст)

Выход (г)	Наименование блюда	жир, белок, углевод, витамин, микроэлемент (г, мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак 1</u>			
200/10	Каши рисовая с изюмом. Молоко Сахар Масло сливочное Соль Рис Изюм	Калорийность-320, Белки-6, Жиры-12, Углевода-47	15-56
010	Масло сливочное (порциями)	Калорийность-75, Жиры-8	4-33
15	Сыр порциями,	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-4	8-8
200	Чай с сахаром. Сахар Чай	Калорийность-57, Углевода-15	1-36
50	Хлеб пшеничный 50г	Калорийность-119, Белки-4, Углевода-24	2-55
50	Хлеб ржаной 50г	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углевода-17	2
Итого за завтрак 1			34-6
<u>завтрак 2</u>			
200	Ряженка.	Калорийность-108, Белки-6, Жиры-5, Углевода-8	18-71
70	Слойка с фруктовой начинкой	Калорийность-189, Белки-5, Жиры-4, Углевода-32	14-7
200	Яблоки 200 гр	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-1, Углевода-20	14
Итого за завтрак 2			47-41
<u>Обед</u>			
100	Говядина, тушеная в сметане. Говядина Масло растительное Лук репчатый Морковь Сметана	Калорийность-279, Белки-16, Жиры-23, Углевода-2	59-29
75	Хлеб ржаной 75г	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углевода-26	3
100	Огурцы соленые	Калорийность-13, Белки-1, Углевода-2	10-6
200	Кисель из сока ябл. Яблоки Сахар Ванилин Крахмал	Калорийность-146, Углевода-37	5-49
310	Рассольник ленинградский 300/10 Картофель Крупа перловая Огурцы соленые Сель-Масло растительное Морковь Лук репчатый Сметана	Калорийность-183, Белки-3, Жиры-9, Углевода-21	10-46
200	Пюре картофельное 200 Картофель Молоко Масло сливочное Соль	Калорийность-207, Белки-4, Жиры-7, Углевода-29	14
70	Хлеб пшеничный 70г	Калорийность-167, Белки-5, Жиры-1, Углевода-34	3-57
Итого за Обед			106-41
<u>полдник</u>			
120	Чизбургер Бекон Шницель Сыр плавленый Огурцы соленые Йогурт Сметана	Калорийность-236, Белки-10, Жиры-7, Углевода-30	23-71
200	Компот из сухофруктов. Сахар Сухофрукты Крахмал Ванилин	Калорийность-87, Углевода-22	3-1
Итого за полдник			26-81
<u>ужин</u>			
200/10/10	Пельмени отварные со сметаной и маслом 200 (сибирские) Пельмени Масло сливочное Соль Сметана	Калорийность-1048, Белки-35, Жиры-71, Углевода-93	40-19
200	Чай с сахаром. Сахар Чай	Калорийность-57, Углевода-15	1-36
70	Хлеб пшеничный 70г	Калорийность-167, Белки-5, Жиры-1, Углевода-34	3-57
Итого за ужин			45-12
Итого за			260-35

Утверждаю!
Директор ГКОУ
и Специальной
(коррекционной)
общеобразовательной
школы-интернат
№ 11

ГКОУ
(коррекционная)
общеобразовательная
школа-интернат № 11
ИНН 2615011064

Итого за

меню Спецшколы (Зима-Весна 2022 г.м.л)

Выход (г)	Наименование блюда	п. пеп. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	С стоимость питания (руб)
<u>завтрак 1</u>			
200/10	Каша рисовая с изюмом. <i>Молоко Сахар Масло сливочное Соль Рис Изюм</i>	Калорийность-320, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-47	15-56
010	Масло сливочное (порциями)	Калорийность-75, Жиры-8	4-33
15	Сыр порциями,	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-4	8-8
200	Чай с сахаром. <i>Чай Сахар</i>	Калорийность-57, Углеводы-15	1-36
50	Хлеб пшеничный 50г	Калорийность-119, Белки-4, Углеводы-24	2-55
25	Хлеб ржаной 25г	Калорийность-45, Белки-2, Углеводы-9	1
Итого за завтрак 1		Калорийность-670, Белки-15, Жиры-24, Углеводы-95	33-6
<u>завтрак 2</u>			
200	Ряженка.	Калорийность-108, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	18-71
70	Слойка с фруктовой начинкой	Калорийность-189, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32	14-7
200	Яблоки 200 гр	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	14
Итого за завтрак 2		Калорийность-387, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-60	47-41
<u>Обед</u>			
250/10	Рассольник ленинградский 250/10 <i>Картофель Желтый картофель Зелень свежая Соль Масло растительное Масло Мука Лук репчатый Лук зеленый</i>	Калорийность-158, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-17	9-19
100	Говядина, тушеная в сметане. <i>Говядина Масло растительное Лук репчатый Морковь Зелень</i>	Калорийность-279, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-32	59-29
180	Пюре картофельное 180 <i>Картофель Молоко Масло сливочное Соль</i>	Калорийность-184, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-26	12-43
50	Хлеб пшеничный 50г	Калорийность-119, Белки-4, Углеводы-24	2-55
75	Хлеб ржаной 75г	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-26	3
60	Огурцы соленые	Калорийность-8, Углеводы-1	6-36
200	Кисель из сока ябл <i>Крушина Сок яблочный Сахар</i>	Калорийность-146, Углеводы-37	5-49
Итого за Обед		Калорийность-1030, Белки-32, Жиры-38, Углеводы-133	98-31
<u>полдник</u>			
120	Чизбургер <i>Хлеб пшеничный Колбаса ветчина Огурцы соленые Яйца Сыр</i>	Калорийность-256, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-30	23-71
2	Компот из сухофруктов.. <i>Яблоки Сухофрукты Ванильный сахар</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	3-1
Итого за полдник		Калорийность-323, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-52	26-81
<u>ужин</u>			
200/10/10	Пельмени отварные со сметаной и маслом 200 (сибирские) <i>Пельмени Масло растительное Соль Сметана</i>	Калорийность-1048, Белки-35, Жиры-71, Углеводы-93	40-19
200	Чай с сахаром. <i>Чай Сахар</i>	Калорийность-57, Углеводы-15	1-36
70	Хлеб пшеничный 70г	Калорийность-167, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-34	3-57
Итого за ужин		Калорийность-1272, Белки-40, Жиры-72, Углеводы-142	45-12
Итого за		Калорийность-3682, Белки-109, Жиры-151, Углеводы-482	251-25

Утверждаю:
Директор ГБОУ
"Специальной
(коррекционной)
общеобразовательной
школа-интернат
№ 11"
М.П. И.А.

