

меню Специколы (Зима-Весна 2022 г.м.г)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. пеп. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак 1			
200	Чай с сахаром.	Калорийность-57, Углеводы-15	1-36
200/10	Каши вязкая молочная из кукурузной крупы	Калорийность-344, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-51	13-08
010	Масло сливочное (порциями)	Калорийность-75, Жиры-8	4-33
15	Сыр порциями,	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-4	8-8
25	Хлеб ржаной 25г	Калорийность-45, Белки-2, Углеводы-9	1
50	Хлеб пшеничный 50г	Калорийность-119, Белки-4, Углеводы-24	2-55
Итого за завтрак 1		Калорийность-694, Белки-16, Жиры-24, Углеводы-99	31-12
завтрак 2			
200	Кефир.	Калорийность-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	12-88
75	Ватрушка с повидлом	Калорийность-229, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-48	6-6
250/1шт	Банан	Калорийность-56, Белки-1, Углеводы-10	21-25
Итого за завтрак 2		Калорийность-403, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-66	40-73
Обед			
250	Суп картофельный с клецками 250	Калорийность-175, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-25	8-22
90/50	Мясо отварное свинина с соусом смет 90/50	Калорийность-271, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-4	64-55
100	Капуста тушеная 100	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	9-9
100	Пюре картофельное 100	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	7-22
70	Хлеб пшеничный 70г	Калорийность-167, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-34	3-57
50	Хлеб ржаной 50г	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	2
100	Салат из свеклы с сыром и чесноком 100	Калорийность-138, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-8	8-38
200	Кисель из груши дичка	Калорийность-161, Углеводы-41	5-49
Итого за Обед		Калорийность-1194, Белки-46, Жиры-43, Углеводы-155	109-33
полдник			
120	Гамбургер с сосиской	Калорийность-359, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-45	29-85
200/15г	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-59, Углеводы-15	2-56
Итого за полдник		Калорийность-418, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-60	32-41
ужин			
90/30	Рулет с луком и яйцом 90	Калорийность-212, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-12	21-07
180	Картофель в молоке 180	Калорийность-184, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-23	12-88
200	Чай с молоком сахаром	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-16	3-91
40	Хлеб пшеничный 40г	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19	2-04
75	Хлеб ржаной 75г	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-26	3
60	Огурцы соленные	Калорийность-8, Углеводы-1	6-36
Итого за ужин		Калорийность-715, Белки-25, Жиры-24, Углеводы-97	49-26
Итого за		Калорийность-3424, Белки-110, Жиры-112, Углеводы-477	262-85

Утверждено:
Директор ГБОУ
и Специальной
(коррекционной)
общеобразовательной
школы-интерната
№ 11
г. Омск

М.П. ГБОУ
Специальная
(коррекционная)
общеобразовательная
школа-интернат № 11
ИНН 2615011064

М.П. М.П. М.П.

Утверждаю:
Директор ГКОУ
и Становления
(коррекционная)
общеобразователь-
ная школа - интернат № 11.
ГКОУ
коррекционная
(коррекционная)

(Handwritten signature)

ОГРН 10226028265

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

Министерство образования и науки Московской области
Институт коррекционной педагогики
Федеральный центр реабилитации инвалидов